TOOLS FOR

# TANTRA

HARISH
JOHARI

## ईश्वर

वह अचल गतिमान, ब्रह्माण्ड में सभी घटनाओं
के पीछे विद्यमान,
वह स्थिर बिंदु है, वह बिन्दु है जिसके चारों ओर सब कुछ घूमता है,

क्योंकि वह प्रेम की शांति के
साथ स्थिर है और
फिर भी जो कुछ भी मौजूद
है, उसमें शाश्वत रूप
से नृत्य कर रहा
है।

उनका नृत्य मिलन है, तत्वों का मिलन
है; उनका नृत्य लय है, जीवन की
धड़कन है।

सभी रूप एक ही धारा में बंधे हैं - एक
धागा, एक कड़ी, एक एकीकृत शक्ति -
चाहे वे पौधे हों, जानवर हों या
तारे हों।

गुणों के धागे क्रिया को देखते हैं, और तत्त्वों की कठपुतलियाँ सदा नृत्य करती रहती
हैं।

कर्म तो कर्म हैं,
पैटर्न संस्कार हैं,
भावनाएँ मुद्राएँ हैं,
और पुनः मिलने की उत्कट इच्छा
अचल गतिमान में नृत्य का सृजन करता है—

बिन्दु .

हरीश जौहरी
आनंद आश्रम
18 जनवरी, 1983

तंत्र व्यक्ति के दृष्टिकोण से सार्वभौमिकता का अध्ययन है।

तांत्रिक सिद्धांतों की व्यावहारिकता, तंत्र को एक विशिष्ट विज्ञान बनाती है जो सभी विज्ञानों को जोड़ता है तथा उनके सार का उपयोग व्यावहारिक सूत्र तैयार करने में करता है।

तंत्र जीवन वृक्ष की किसी एक शाखा के अध्ययन तक सीमित नहीं है।

यह जीवन वृक्ष का अध्ययन है।

# तंत्र के लिए उपकरण

हरीश जौहरी द्वारा

Destiny Books
Vermont

# अंतर्वस्तु

# रंगीन प्लेटें

## लेखक का नोट

लेखक उन सभी मित्रों और मार्गदर्शकों के प्रति कृतज्ञ हैं जिन्होंने इस संस्करण को प्रस्तुत करने में उनकी सहायता की, विशेष रूप से जीनत हेज़नबर्ग का, जिन्होंने रेखाचित्रों और रंगीन यंत्रों पर काम किया, और हाइडेग्रेट राउत का, जिन्होंने पांडुलिपि टाइप की। उनके प्रयास आने वाली पीढ़ियों के लिए आंतरिक जीवन के विकास और तंत्र की भावना, जो निरंतर खोज और अनुसंधान है, की निरंतरता के लिए समर्पित हैं।

आपूर्ति के स्रोत

श्री सेंटर पी.ओ. बॉक्स
2927 रॉकफेलर सेंटर स्टेशन
न्यूयॉर्क, एनवाई 10185

अध्याय एक

# तंत्र क्या है ?

तंत्र व्यक्ति के दृष्टिकोण से ब्रह्मांड के अध्ययन का एक समग्र दृष्टिकोण है: सूक्ष्म जगत के अध्ययन के माध्यम से स्थूल जगत का अध्ययन। यह सभी विज्ञानों—खगोल विज्ञान, ज्योतिष, अंकशास्त्र, शरीर-विज्ञान, भौतिक विज्ञान, रसायन विज्ञान, रसायन विज्ञान, आयुर्वेद (भारत की पारंपरिक चिकित्सा पद्धति), मनोविज्ञान, परामनोविज्ञान, गणित, ज्यामिति, आदि—का उपयोग दैनिक जीवन में दर्शन के उच्चतम आदर्शों को साकार करने का एक व्यावहारिक साधन प्रदान करने के लिए करता है। मानव ज्ञान के विभिन्न क्षेत्रों को अलग-अलग करने और वर्गीकृत करने के बजाय, तंत्र उन्हें एक धागे में पिरोए मोतियों की तरह एक साथ पिरोता है। इस प्रकार निर्मित सुंदर माला पुरुष और स्त्री के शारीरिक, मानसिक और आध्यात्मिक जीवन को उन्नत करने का एक अनूठा साधन है।

दूसरे शब्दों में कहें तो, तंत्र स्वयं को वृक्ष की किसी एक शाखा तक सीमित रखने के बजाय जीवन वृक्ष का ही अध्ययन करता है।

यह वृक्ष, यह स्थूल जगत, विविध तत्वों का एक विशाल संगठन है, जो एक एकीकृत नियम (धर्म) द्वारा एक साथ जुड़े हुए हैं, जो उनके स्वभाव में ही निहित है। तंत्र इस नियम को समझने का प्रयास करता है, जिसने विविध घटनाओं को सापेक्ष अस्तित्व (माया) के जगत में संगठित किया है , और इसका उपयोग व्यक्तिगत चेतना के विकास को बढ़ावा देने के लिए करता है। जैसा कि काशिका वृत्ति में कहा गया है, "तंत्र वह ज्ञान है जो मन, शरीर और चेतना का विस्तार करता है।"

तो, तंत्र का उद्देश्य चेतना की सभी अवस्थाओं में जागरूकता का विस्तार करना है, चाहे वह जाग्रत अवस्था हो, स्वप्न अवस्था हो या सुषुप्ति। इसे प्राप्त करने के लिए, हमें अपने मानव कंप्यूटर की एक प्रकार की "डीप्रोग्रामिंग" और "रीप्रोग्रामिंग" की आवश्यकता होती है। किसी विशेष स्थान और समय पर जन्म लेने पर हमें आनुवंशिकता और

पर्यावरण। अगर हम परिणामों से संतुष्ट हैं और बिना किसी समस्या के अपना जीवन जीते हैं, तो हमें बदलाव की कोई ज़रूरत नहीं दिखेगी। लेकिन जब हम जीवन में बड़ी कठिनाइयों का अनुभव करते हैं या अपने सीमित "कार्यक्रम" से परे कुछ खोजने लगते हैं, तो हमें इसे बदलने का कोई रास्ता ढूँढ़ना होगा। तंत्र इस कार्य के लिए कार्यप्रणाली और उपकरण प्रदान करता है। यह हमें अपने विचारों और भावनाओं को प्रभावित करने वाले विभिन्न कारकों की पहचान करना और अज्ञानता, असहिष्णुता, अपने पशु स्वभाव के प्रति आसक्ति और स्वार्थ से उत्पन्न हमारे विकास में आने वाली बाधाओं को पार करना सिखाता है। तांत्रिक साधनाओं के माध्यम से अपने विचारों और भावनाओं को परिष्कृत करके, हम अपने भीतर शांति, सद्भाव और व्यवस्था का निर्माण करना सीखते हैं। इस प्रकार तंत्र एकाग्रता और केंद्रितता को बढ़ावा देता है जो चेतना को सीमाओं से मुक्त करने में मदद करता है।

## शक्ति

लोग अक्सर तंत्र को एक “मातृ-पूजक” पंथ के रूप में समझते हैं।
यह पूरी तरह सटीक नहीं है, हालाँकि तंत्र को एक शक्ति-उपासक पंथ कहा जा सकता है। शक्ति, ऊर्जा, सामर्थ्य या रचनात्मकता का सार्वभौमिक सिद्धांत है। इस ऊर्जा को स्त्री रूप में, शक्ति, विश्वमाता के रूप में, मानवीकृत किया गया है। वह उस व्यक्ति से अविभाज्य है जो उसे देखता है— शक्तिमान ("शक्ति-धारक"), पुरुषत्व या विश्वपिता।

उपनिषदों के लेखकों ने शक्तिमान को ब्रह्म कहा है। तांत्रिक परंपरा में उन्हें शिव कहा जाता है।

ब्रह्मांड वस्तुतः इन विपरीतताओं के युग्म का परिणाम है: एक स्थिर (शक्तिमान) और दूसरा गतिशील (शक्ति)। प्रत्येक वस्तु का बाह्य भाग गतिशील शक्ति का सृजनात्मक पहलू है, और प्रत्येक गतिशील सृष्टि के भीतर स्थिर शक्ति है, जो प्रत्यक्ष अस्तित्व का केंद्र है।

शक्ति की क्रीड़ा का न तो कोई आरंभ है और न ही कोई अंत। यद्यपि यह अशांत है, फिर भी ऊर्जा एक व्यवस्थित चक्र में गति करती है, गति और विश्राम की अवधियों को बारी-बारी से बदलती रहती है। गति की अवधि के दौरान, क्रमपरिवर्तन और विभिन्न संयोजनों के माध्यम से,

ऊर्जा अनेक परिवर्तनों ( विकृति) से गुज़रती है और विकृत हो जाती है। विश्राम काल में यह स्वयं को पुनर्गठित करती है, और इस प्रकार सृजन, संरक्षण और विनाश—पुनर्गठन और पुनर्सृजन—की एक सतत प्रक्रिया सदैव चलती रहती है। तंत्र का मानना है कि जब तक यह भौतिक जगत विद्यमान है, तब तक यह विश्वमाता ही सृजक, संरक्षक और संहारक है। इसलिए उनकी पूजा ईश्वर के एक रूप के रूप में की जानी चाहिए।

इस शाश्वत लीला के पीछे प्रेरक शक्ति क्या है जो इस मायावी जगत का निर्माण करती है? यह इच्छाशक्ति है। यह इच्छा उस निर्गुण, ईश्वर के नाम-अरूप स्वरूप (ब्रह्म या निष्कल ब्रह्म) में विद्यमान है। तंत्र इच्छा के इसी सिद्धांत का अध्ययन करने का अद्वितीय कार्य करता है।

## इच्छाएँ और चक्र

चूँकि तंत्र कामना को ब्रह्मांड की प्रमुख प्रेरक शक्ति मानता है, इसलिए यह अपने साधकों को कामना का त्याग करने के लिए नहीं कहता। अन्य आध्यात्मिक विज्ञान कामना से बचने की सलाह देते हैं, क्योंकि उनका मानना है कि यह बंधन की ओर ले जाती है और उच्च चेतना की प्राप्ति में बाधक है। वे तपस्या के माध्यम से या ज्ञान की अग्नि में कामना के बीज को भूनकर, ताकि वह अंकुरित न हो सके, कामना पर विजय पाने का प्रयास करते हैं।

फिर भी विरोधाभास यह है कि इच्छा-शून्यता प्राप्त करने के लिए, व्यक्ति में प्रबल इच्छा होनी चाहिए - इच्छा-शून्य होने की!

तंत्र का मानना है कि इच्छाएँ स्वाभाविक हैं और जब तक हम देहधारी हैं, तब तक वे हमारे पास रहेंगी। हमारी इंद्रियाँ उन खिड़कियों का काम करती हैं जिनके माध्यम से इच्छाएँ प्रवेश करती हैं। अर्थात्, इच्छाएँ हमारी इंद्रियों के प्रति आसक्ति से उत्पन्न होती हैं।

सभी इच्छाओं का भौतिक आधार असंख्य विद्युत-रासायनिक आवेगों में निहित होता है। हम जितना उन्हें दबाने की कोशिश करते हैं, वे उतनी ही प्रबल होती जाती हैं। इच्छाएँ अंतःस्रावी ग्रंथियों से हार्मोन के स्राव को सक्रिय करती हैं।

इच्छा के दमन से उत्पन्न रक्त में इन पदार्थों की सांद्रता, रासायनिक गड़बड़ी या बीमारी के रूप में प्रकट होती है।

इच्छाएँ सीधे तौर पर चक्रों नामक छह मानसिक केंद्रों से जुड़ी होती हैं । जैसे-जैसे ऊर्जा अपने प्राकृतिक क्रम में विभिन्न चक्रों से होकर गुज़रती है, आकाश में पृथ्वी की गति के साथ तालमेल बिठाते हुए, यह उन चक्रों की सुप्त इच्छाओं को ऊर्जा प्रदान करती है। इससे व्यक्ति चौबीस घंटे के दिन के चक्र में एक इच्छा से दूसरी इच्छा की ओर गति करता है। हमारी भौतिक वास्तविकता पृथ्वी के गुरुत्वाकर्षण बल और आकाशीय पिंडों तथा ग्रह के भीतर प्रवाहित विद्युत चुम्बकीय धाराओं द्वारा निर्मित वातावरण से सीधे प्रभावित होती है।

इच्छा की निरंतर उपस्थिति इच्छित वस्तु के प्रति लालसा और प्रेम जगाती है। व्यक्ति का मानस उसकी इच्छित वस्तु के गुणों से अत्यधिक प्रभावित और अनुकूलित होता है। अधिकांश इच्छाएँ भौतिक शरीर और उसके सुख-सुविधाओं पर केंद्रित होती हैं। लोग अपनी सहज प्रवृत्तियों, जो व्यक्तित्व का निचला भाग हैं, के गुलाम बन जाते हैं और व्याकुलता, अकेलेपन, उत्तेजना, चिंता, असंतोष, स्वार्थ और दुःख का शिकार हो जाते हैं। सभी धर्म और विज्ञान जो मानव व्यवहार में सुधार लाना चाहते हैं, सत्य, करुणा, परोपकार, आत्म-बलिदान, दूसरों के प्रति निःस्वार्थ विचार, शुद्ध स्नेह, सहनशीलता और क्षमा जैसे अमूर्त सिद्धांतों के प्रति प्रेम की वकालत करके इन समस्याओं का समाधान करने का प्रयास करते हैं। हालाँकि, हमें इन सिद्धांतों को लागू करने के व्यावहारिक तरीकों की आवश्यकता है। केवल ऐसे आदर्शों का ज्ञान हमें बुद्धिमान या सुखी नहीं बना सकता।

धैर्य,

इच्छाएँ स्वयं, व्यक्तिगत चेतना से संबंधित नहीं हैं; वे छह चक्रों से संबंधित हैं, और सभी इच्छाओं को इन चक्रों के अनुसार वर्गीकृत किया जा सकता है। ये चक्र पाँच स्थूल तत्वों— आकाश , वायु, अग्नि, जल और पृथ्वी—और उनके स्रोत, महत् नामक सूक्ष्म तत्व —के क्रीड़ास्थल हैं। इच्छाओं से परे जाने के लिए, हमें तत्वों से परे जाना होगा, और यही है।

यह केवल रीढ़ की हड्डी के आधार पर स्थित सुप्त ऊर्जा (कुंडलिन्त) को ऊपर उठाने के माध्यम से ही संभव है।

तालिका 1 छह चक्रों का तत्वों और विभिन्न इच्छाओं के साथ संबंध दर्शाती है। सातवाँ चक्र इच्छाओं से परे है। यह प्रबुद्ध प्राणियों का निवास स्थान है, आत्म या व्यक्तिगत चेतना का स्थान है।

## मस्तिष्क का पुनः प्रोग्रामिंग

सामान्यतः ऊर्जा निचले तीन चक्रों में प्रवाहित होती है, और जब तक यह वहाँ प्रवाहित होती है, निम्न प्रकृति की इच्छाएँ प्रबल रहती हैं। जैसा कि तालिका 1 दर्शाती है, सभी सांसारिक इच्छाओं का उद्गम पहले तीन चक्रों में होता है। मस्तिष्क के आधुनिक वैज्ञानिक अध्ययन से यह पुष्टि होती है कि ऐसी सांसारिक इच्छाएँ निचले मस्तिष्क से जुड़ी होती हैं:

मस्तिष्क अंदर से बाहर की ओर विकसित हुआ है। इसके अंदर गहराई में सबसे पुराना भाग, ब्रेनस्टेम, है जो जीवन की लय—हृदय की धड़कन और श्वसन—सहित बुनियादी जैविक क्रियाओं का संचालन करता है। पॉल मैक-लीन की एक प्रेरक अंतर्दृष्टि के अनुसार, मस्तिष्क के उच्चतर कार्य तीन क्रमिक चरणों में विकसित हुए। ब्रेनस्टेम के ऊपर आर-कॉम्प्लेक्स है, जो आक्रामकता, अनुष्ठान, क्षेत्रीयता और सामाजिक पदानुक्रम का केंद्र है, जिसका विकास करोड़ों साल पहले हमारे सरीसृप पूर्वजों में हुआ था। हम सभी की खोपड़ी के अंदर मगरमच्छ के मस्तिष्क जैसा कुछ होता है।

आर-कॉम्प्लेक्स के चारों ओर लिम्बिक सिस्टम या स्तनधारी मस्तिष्क होता है, जो करोड़ों साल पहले उन पूर्वजों में विकसित हुआ था जो स्तनधारी तो थे, लेकिन अभी प्राइमेट नहीं बने थे। यह हमारे मूड और भावनाओं का, बच्चों के प्रति हमारी चिंता और देखभाल का एक प्रमुख स्रोत है।

और अंत में, बाहरी सतह पर, अधिक आदिम मस्तिष्कों के साथ असहज संधि में रहने वाला सेरेब्रल कॉर्टेक्स है, जो हमारे समय में लाखों वर्ष पहले विकसित हुआ था।

प्राइमेट पूर्वज। सेरेब्रल कॉर्टेक्स, जहाँ पदार्थ चेतना में रूपांतरित होता है, हमारी सभी ब्रह्मांडीय यात्राओं का आरंभ बिंदु है। मस्तिष्क द्रव्यमान के दो-तिहाई से अधिक भाग को समाहित करते हुए, यह अंतर्ज्ञान और आलोचनात्मक विश्लेषण, दोनों का क्षेत्र है। यहीं से हमें विचार और प्रेरणाएँ मिलती हैं, यहीं हम पढ़ते-लिखते हैं, यहीं हम गणित करते हैं और संगीत रचना करते हैं।1

तंत्र मस्तिष्क स्तंभ, आर-कॉम्प्लेक्स और सेरेब्रल कॉर्टेक्स को "पुनर्प्रोग्रामिंग" करने के व्यावहारिक तरीके प्रदान करता है। तांत्रिक उपासना हमेशा शुद्धिकरण (शारीरिक और अनुष्ठानिक शुद्धि) से शुरू होती है, जिसके बाद प्राणायाम (श्वास व्यायाम) किया जाता है।

शुद्धिकरण एक विद्युत-रासायनिक संतुलन बनाता है, जैसा कि मैं बाद में समझाऊँगा। प्राणायाम मस्तिष्क स्तंभ को प्रभावित करता है, जो श्वसन क्रिया को नियंत्रित करता है। साधक आर-जटिल क्षेत्र को सक्रिय करने के लिए कुछ अनुष्ठान करता है ताकि आक्रामकता, क्षेत्रीयता और सामाजिक पदानुक्रम की भावना को कम किया जा सके। इसके बाद अमूर्त चिंतन (चिंतन), मानस-दर्शन और मंत्र जप (किसी ध्वनि का जप, जैसे भगवान का नाम) का निरंतर स्वर में अभ्यास होता है ताकि प्रेरणा का केंद्र, सेरेब्रल कॉर्टेक्स को प्रभावित किया जा सके। तंत्र इन सभी अभ्यासों को एक व्यवस्थित क्रम में निर्धारित करता है, जो मस्तिष्क के विकास के समान ही क्रम है: यह गहरे आंतरिक भाग (मस्तिष्क स्तंभ) से शुरू होता है और इसे रीढ़ की हड्डी में स्थित मानसिक केंद्रों से जोड़ता है।

मानसिक केंद्रों को मस्तिष्क स्तंभ से जोड़ने वाली चौदह सूक्ष्म नाड़ियाँ (चैनल) हैं, जिनमें से दस सबसे महत्वपूर्ण हैं। ये दस नाड़ियाँ तीन प्रकार की धाराओं में विभाजित हैं—सूर्य, चंद्र और अग्नि। सौर नाड़ियाँ रीढ़ की हड्डी के दाईं ओर, चंद्र नाड़ियाँ रीढ़ की हड्डी के बाईं ओर और अग्नि नाड़ियाँ रीढ़ की हड्डी के अंदर केंद्रीय नाड़ी में स्थित होती हैं। सूक्ष्म नाड़ियों के अलावा, सिम्पैथेटिक और पैरासिम्पैथेटिक तंत्रिका तंत्रों की सूक्ष्म तंत्रिकाओं का एक जाल होता है जो पूरे शरीर और उसके आंतरिक अंगों को जोड़ता है।

मस्तिष्क स्तंभ से जुड़े अंग। ये तीन धाराएँ तीन प्रमुख नाड़ियों से होकर बहती हैं: पिंगला, इड़ा और सुषुम्ना।

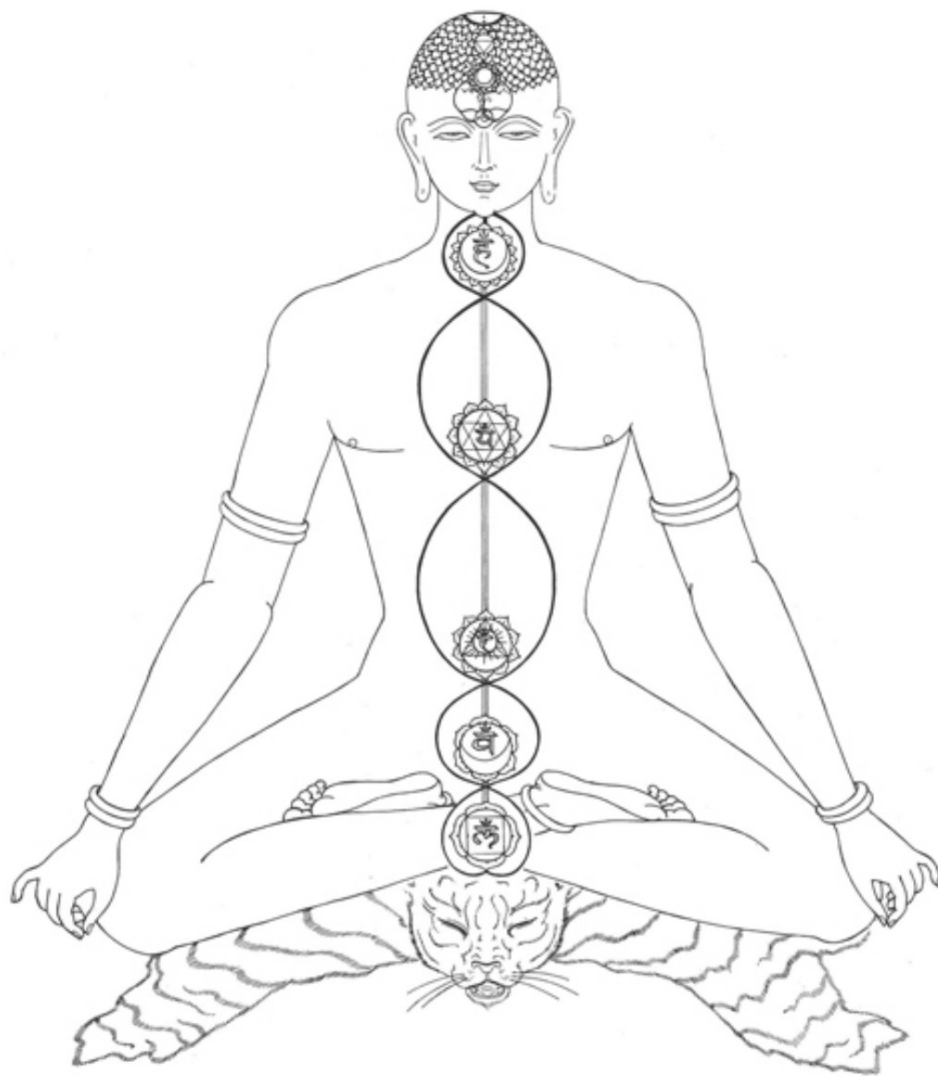
सुषुम्ना रीढ़ के आधार से लेकर सेरेब्रल कॉर्टेक्स तक फैली हुई है, तथा आर-कॉम्प्लेक्स के क्षेत्र में विभाजित हो जाती है।
एक शाखा सीधे कॉर्पस कैलोसम क्षेत्र में जाती है, जबकि दूसरी शाखा खोपड़ी के पिछले हिस्से में ऑप्टिक लोब के चारों ओर घूमती हुई कॉर्पस कैलोसम क्षेत्र तक पहुँचती है। दोनों शाखाएँ, यद्यपि एक ही स्थान पर पहुँचती हैं, वास्तव में एक-दूसरे से मिलती नहीं हैं। बल्कि, वे दोनों छोटी केशिकाओं में विभाजित होकर प्रमस्तिष्क प्रांतस्था तक पहुँचती हैं। पिंगला और इड़ा भी सुषुम्ना की तरह रीढ़ के मूल से शुरू होती हैं, लेकिन केवल आर-कॉम्प्लेक्स क्षेत्र तक ही विस्तृत होती हैं और दाहिनी नासिका में सूर्य नाड़ी (पिंगला) और बाईं नासिका में चंद्र नाड़ी (इड़ा) में समाप्त होती हैं—लेकिन वे घ्राण लोब, आर-कॉम्प्लेक्स क्षेत्र से होकर गुजरती हैं। इसीलिए योगियों को अपनी चेतना को प्रमस्तिष्क प्रांतस्था के उच्च केंद्रों में, जो प्रेरणा का क्षेत्र है, रखने की सलाह दी जाती है, और इस प्रकार वे कुंडलिनी योग के निरंतर अभ्यास से आनंद में स्थित हो जाते हैं।

THE SEVEN CHAKRAS

**TABLE 1**
**RELATIONSHIP OF CHAKRAS WITH ELEMENTS AND DESIRES**

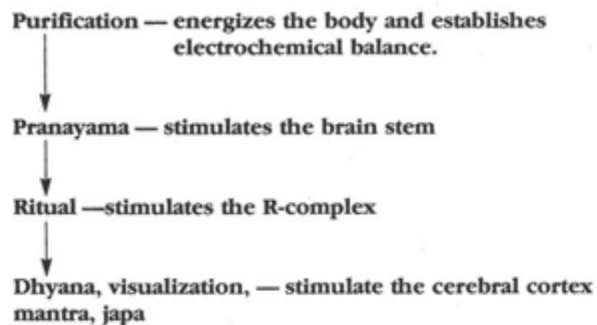
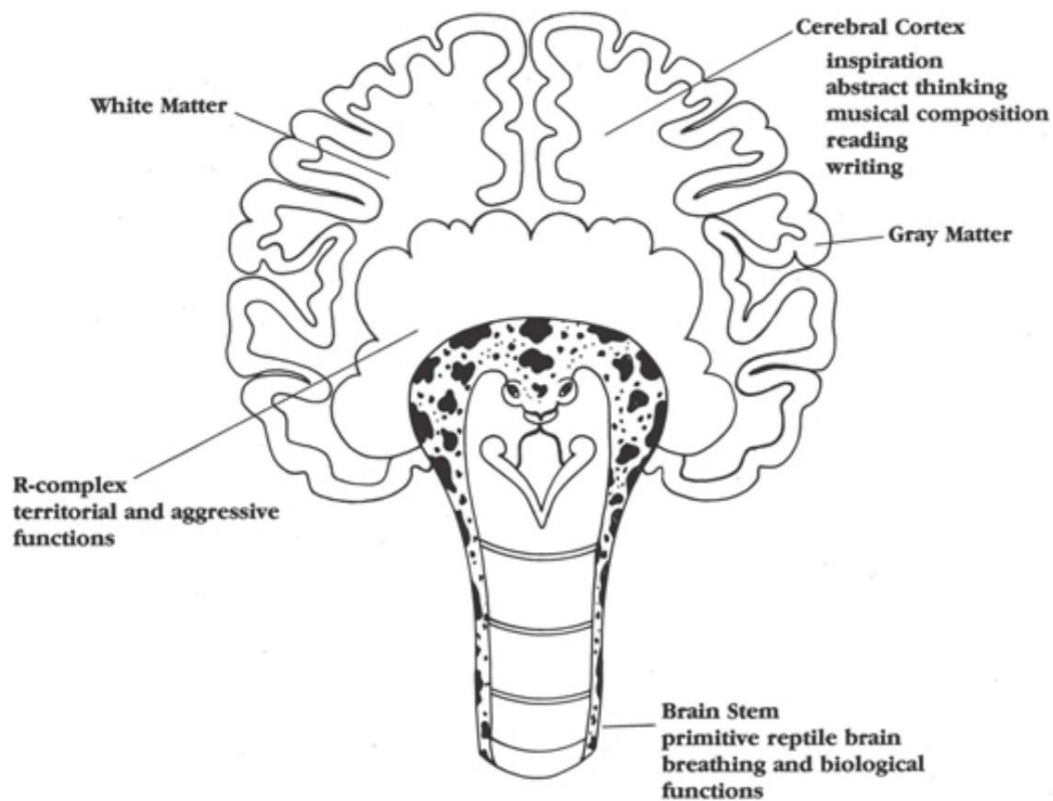
| Chakra | Element | Desire |
| --- | --- | --- |
| 1. MULADHARA<br>Pelvic plexus<br>Perineum | earth | being grounded (security), physical comforts, basic biological needs, shelter |
| 2. SVADHISHTHANA<br>Hypogastric plexus<br>Genitals | water | family, procreation, sexual urges, fantasies |
| 3. MANIPURA<br>Solar plexus<br>Navel | fire | immortality, longevity, name, fame, power, authority, acquisition of wealth |
| 4. ANAHATA<br>Cardiac plexus<br>Heart | air | sharing, love, devotion, selfless service, compassion |
| 5. VISHUDDHA<br>Carotid plexus<br>Throat | akasha | knowledge |
| 6. AJNA<br>Pineal plexus<br>"Third eye" | mahat | self-realization, enlightenment |

चक्रों का यह विज्ञान तंत्र की एक अनूठी खोज है जो पदार्थ और मन, शरीर और आत्मा, व्यक्ति और ब्रह्मांड के बीच एक सेतु का निर्माण करता है, और एक समग्र प्रणाली प्रस्तुत करता है जो आध्यात्मिक लक्ष्यों की प्राप्ति के लिए भौतिक का उपयोग करती है। तंत्र मानता है कि जो कुछ भी विद्यमान है वह चेतन ऊर्जा (पराशक्ति) का उत्पाद है। आधुनिक वैज्ञानिक शोध इस बात की पुष्टि करते हैं कि सेरेब्रल कॉर्टेक्स में ही पदार्थ चेतना में परिवर्तित होता है। अर्थात्, जब इंद्रियाँ उत्तेजित होती हैं, तो विद्युत चुम्बकीय संकेतों के रूप में प्रेषित "पदार्थ", मस्तिष्क में भावनाओं के रूप में पंजीकृत होता है, जो चेतना को प्रभावित करता है।

यह

परिवर्तन संभव नहीं होता यदि चेतना स्वयं पदार्थ में निहित न होती। आरंभ में केवल चेतना होती है। यह चेतना न तो पुरुष है और न ही पुरुष।

स्त्री; यह केवल शुद्ध चेतना है, ऊर्जाविहीन। फिर इच्छा का सिद्धांत चित्र में प्रवेश करता है, चेतना को ऊर्जा प्रदान करता है और उसे दो भागों में विभाजित करता है: एक स्थिर सिद्धांत और एक गतिशील सिद्धांत। विपरीतताओं का पहला जोड़ा आपस में गुंथे हुए हैं, जैसा कि चीनी प्रतीक यिन और यांग द्वारा दर्शाया गया है। और इस प्रकार सृष्टि या माया का खेल शुरू होता है (चित्र 1 देखें)।

सृष्टि केवल संयोग का परिणाम नहीं है; यह नियमों द्वारा शासित है, और प्रत्यक्ष जगत ब्रह्मांड की उपज है, अराजकता नहीं। भौतिक विज्ञानों ने मन को पदार्थ का उप-उत्पाद माना है, जबकि आध्यात्मिक विज्ञानों का मानना है कि मन पदार्थ से पहले आता है। दोनों सत्य को समझते हैं, केवल भिन्न दृष्टिकोणों से। प्रत्यक्ष जगत में, चेतना का प्रकटीकरण प्रतिपदार्थ से शुरू होता है। मन खेल के मैदान में तब प्रवेश करता है जब उसके उपकरण, इंद्रियाँ, पूरी तरह विकसित हो जाती हैं। प्राण, सक्रिय जीवन शक्ति, हर चीज़ को गति प्रदान करती है। प्राण का—और उसके परिणामस्वरूप मन का—निरोध, खेल को समाप्त करता है, जो पूर्ण जागरूकता (निर्बीज समाधि) है। शुद्ध चेतना ही खेल का आरंभ और अंत दोनों है। सत्य सदैव एक ही है, चाहे भौतिक विज्ञान द्वारा देखा जाए या वैदिक या तांत्रिक ऋषियों द्वारा।

मस्तिष्क का आरेख, इसके कार्य, तथा तांत्रिक प्रथाओं से इसका संबंध।

तंत्र समझता है कि बुरी संगति, शक्ति का मोह, तथा सांसारिक सुखों और आराम की इच्छा, हमारी दिव्य प्रकृति के प्रकटीकरण की यात्रा में हमारे सबसे बड़े शत्रु हैं।

सांसारिक इच्छाएँ मन को विचलित करती हैं, और इच्छाओं से विचलित मन प्रेरणा और सुख नहीं पा सकता। व्यक्ति को आलस्य, कल्पनाओं, कपोल-कल्पनाओं और अहंकार पर विजय प्राप्त करनी होती है। जब तक इनमें से किसी पर भी विजय प्राप्त नहीं होती, तब तक उच्चतर अवस्थाएँ प्राप्त होती हैं।

ध्यान के साधन पाना कठिन है। इंसान वही होता है जो वह दिल से चाहता है; जैसा आप सोचते हैं, वैसे ही आप बन जाते हैं।

तंत्र पूर्णतः अद्वैतवादी है और एक परम सत्ता में विश्वास करता है जो अपनी शक्ति से अविभाज्य है और सदैव उसका केंद्र है। तंत्र विविधता में एकता में विश्वास करता है—और ऊर्जा की निरंतरता में, जो अनेक परिवर्तनों से गुज़रते हुए भी सदैव एकरूप रहती है।

लामा गोविंदा के अनुसार, सातत्य का यह सिद्धांत जीवन के तांत्रिक दृष्टिकोण की मूल अवधारणा है। यह स्थान और काल दोनों में विस्तृत है, क्योंकि प्रत्येक सतत प्रक्रिया एक साथ विद्यमान असंख्य प्रक्रियाओं के साथ अंतःक्रिया करती है। यह वास्तविकता का ताना-बाना है, बाह्य ब्रह्मांड में विद्यमान प्रत्येक वस्तु का अनंत अंतर्संबंध है, जो प्रत्येक जीव में छोटे पैमाने पर प्रतिबिम्बित होता है।

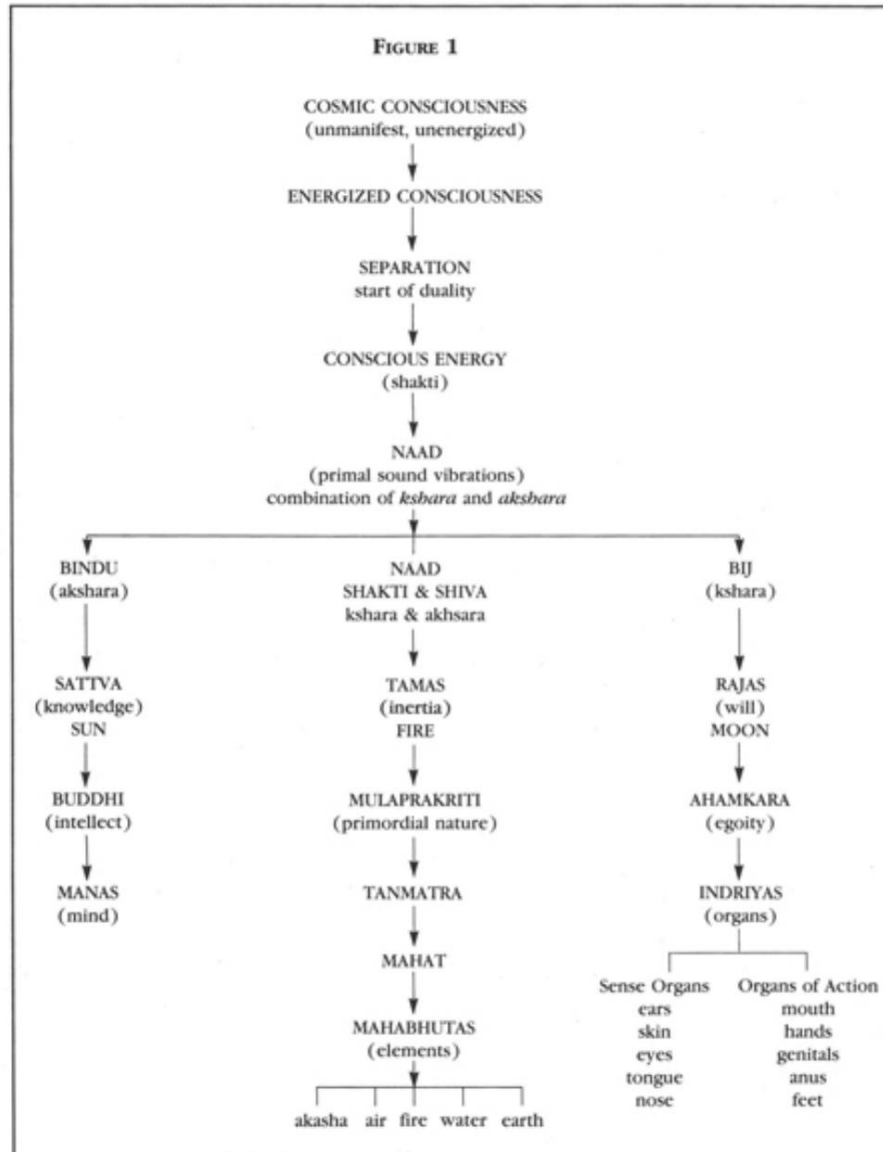
यह तंत्र की वह महान खोज है जो सभी धार्मिक सिद्धांतों और सूत्रों से परे है। यह एक ऐसे आध्यात्मिक विज्ञान का प्रतिनिधित्व करता है जो विश्वास या राय से स्वतंत्र है, और अनुभव द्वारा सदैव सत्यापित किया जा सकता है क्योंकि यह मनोवैज्ञानिक अवलोकन और ध्यान साधना की सटीक पद्धति पर आधारित है। यह निश्चितता और आत्मविश्वास का एक ऐसा वातावरण निर्मित करता है जो व्यक्ति को अपनी आंतरिक दुनिया और अपने आसपास की दुनिया के साथ एक सार्थक संबंध स्थापित करने में सक्षम बनाता है।2

## जागरूकता का मार्ग

कुंडलिनी योग (या लय योग) नामक चक्रों के साथ कार्य के अलावा, यंत्र और मंत्र का विज्ञान तंत्र का एक और महत्वपूर्ण योगदान है। इस विज्ञान में ऐसी साधनाएँ शामिल हैं जो इच्छाओं की पूर्ति करती हैं और व्यष्टि और समष्टि के बीच संपर्क स्थापित करती हैं: यंत्र योग और मंत्र योग व्यक्ति को उन्हीं नियामक शक्तियों के साथ एकरूपता में ला सकते हैं जिन्होंने प्रकृति के सभी रूपों का निर्माण किया है, जिसमें हमारी मानसिक संरचना और हमारी विचार क्षमता भी शामिल है। मनोभौतिक विधियों के माध्यम से, तंत्र हमें अपनी आंतरिक प्रकृति, अपनी

आंतरिक सौंदर्य, एक साक्षी चेतना का निर्माण करके, जो आत्म-विस्मृति को नष्ट करती है, मन के सूक्ष्मतम उतार-चढ़ावों को प्रकट करती है, और हमें इन उतार-चढ़ावों को रोकने और एकाग्रता की आदत डालने की शक्ति प्रदान करती है। प्रकृति की इन नियामक शक्तियों पर नियंत्रण पाकर, योगी चमत्कार करने वाले बन जाते हैं। इन नियामक शक्तियों के बिना कोई चमत्कार नहीं हो सकता। अन्य सभी सिद्धियों की तरह, सिद्धियाँ या शक्तियाँ भी प्राकृतिक नियमों द्वारा नियंत्रित होती हैं।

तंत्र मानव की गतिशील प्रकृति का—हमारी अव्यक्त क्षमता का—अध्ययन है। यह आत्म-सिद्धि प्राप्त करने की एक पद्धति विकसित करने की हमारी शाश्वत खोज का परिणाम है।

निम्नलिखित छह अभ्यासों के माध्यम से पूर्ण जागरूकता की स्थिति प्राप्त की जा सकती है:

1. शम: मानसिक शांति और वासनाओं का दमन 2. दम: आत्म-संयम और पाँचों पापों का दमन

ज्ञानेन्द्रियाँ: कान (श्रवण)

त्वचा (स्पर्श) आँख (दृष्टि)

जीभ (स्वाद) नाक (गंध)

और पाँच कर्मेन्द्रियाँ:

मुख (वाणी) हाथ (पकड़ना)
पैर (गति) गुदा (मल त्याग)
जननांग (पीढ़ी) और चार
आंतरिक अंग: अहंकार (अहंकार)
चित्त (स्मृति) बुद्धि (समझ) मनस
(ज्ञान)

3. उपरति: बोध और अनुभूति का पूर्ण विराम
अभिनय भावना संकाय
4. तितिक्षा: सहनशीलता, धैर्य (बिना किसी परेशानी के, अत्यधिक गर्मी और सर्दी, खुशी और दुःख, सम्मान और अपमान, हानि और लाभ, तथा अन्य सभी विपरीत युग्मों को सहन करने की शक्ति)

5. समाधान: मन की निरंतर एकाग्रता 6. श्रद्धा: सच्चा विश्वास, दृढ़ विश्वास और भक्ति

साधक में उपर्युक्त छः निधियों के साथ-साथ निम्नलिखित छः योग्यताएँ भी होनी चाहिए।

तब वह तंत्र का अध्ययन करने के लिए पूरी तरह सक्षम हो जाता है।

1. दक्ष: बुद्धि 2. जितेंद्रिय: इंद्रियों पर नियंत्रण
3. सर्व हिंसा विनिर्मुक्त: सभी की हिंसा से परहेज

प्रकार
4. सर्व प्राणि हितराता: सार्वभौमिक कल्याण की चिंता 5. शुचि: पवित्रता 6. आस्तिक:
सत्य में विश्वास, जो विद्या
(ज्ञान) है, वेद
(ज्ञान का शरीर), और भगवान।

ये छह अभ्यास व्यक्ति को उसकी पाशविक प्रकृति पर नियंत्रण प्रदान करते हैं और उसे योगी बनाते हैं। साम और दम के छह अभ्यास चेतना की तीनों अवस्थाओं - जाग्रत,

स्वप्न और गहरी नींद की अवस्थाओं के बीच अंतर को समझाता है और चौथी अवस्था की ओर ले जाता है - विस्तारित चेतना की अवस्था जिसे तुरीय के रूप में जाना जाता है।

अध्याय दो

# स्वभाव और तंत्र

तंत्र का विषय जीवन और उसका वातावरण है। यह जीवन नियमों द्वारा निर्मित है और नियमों के माध्यम से संचालित होता है। प्रत्येक जीवित इकाई, प्रत्येक अन्य व्यक्ति से भिन्न होते हुए भी, अपने घटकों में समान होती है। व्यक्तिगत भिन्नताएँ व्यवहार के स्वरूपों में व्यापक विविधता को जन्म देती हैं। इन भिन्नताओं को विभिन्न विज्ञानों ने अलग-अलग तरीकों से समझा है। एक मनोवैज्ञानिक व्यवहार के स्वरूपों का वर्णन अंतर्मुखता, बहिर्मुखता और उभयमुखता के संदर्भ में कर सकता है। शेल्डन द्वारा वर्णित मानव किस्में एंडोमोर्फ, एक्टोमोर्फ और मेसोमोर्फ हैं। आयुर्वेदिक चिकित्सक लोगों को वायु (हवा), पित्त (पित्त), या कफ (बलगम) द्वारा नियंत्रित मानते हैं। ऋषियों के लिए महत्वपूर्ण गुण सत्व, रज और तम हैं - तीन गुण, या ऊर्जा के रूप, जो मूल प्रकृति (मूलप्रकृति) का निर्माण करते हैं।

अव्यक्त अवस्था में गुण साम्यावस्था में होते हैं। जब यह साम्य भंग होता है, तो व्यक्त ब्रह्मांड प्रकट होता है। ऊर्जा के ये तीन गुण वास्तव में एक ही हैं जो तीन रूपों में प्रकट होते हैं। ये परस्पर रूपांतरित हो सकते हैं। सत्व और तम स्थिर तत्त्व हैं और स्वयं गति नहीं कर सकते। रजस क्रिया का गतिशील तत्त्व है, और यह तम को सत्व में और इसके विपरीत रूपांतरित करता रहता है। सत्व शब्द संस्कृत धातु सत् से बना है, जिसका अर्थ है सत्य या सार। रजस क्रिया है, और तम आवरण शक्ति, जड़ता है।

तांत्रिक दृष्टिकोण में, स्वभाव के अंतर तीन भावों (भावनात्मक अवस्थाओं) से प्रभावित होते हैं। पशु-भाव (पोष = लासो, बाँधना) चेतना की वह अवस्था है जिसमें तमोगुण, सुस्ती, तंद्रा और अज्ञानता प्रबल होती है।

वीरभाव (वीर = वीर, बहादुर, सक्रिय) वह अवस्था है जिसमें रजोगुण प्रधान होता है। दिव्यभाव दिव्य या ईश्वरीय स्वभाव है, जिसमें चेतना पर सत्वगुण प्रधान होता है।

## आत्मसंयम

आंतरिक विकास के किसी भी कार्यक्रम को अपनाने से पहले व्यक्ति के स्वभाव की गुणवत्ता को अवश्य देखना चाहिए। तांत्रिक ऋषियों ने यह अनुभव किया कि ये व्यक्तिगत अंतर विभिन्न प्रकार की चिंतन प्रणालियाँ, विभिन्न शारीरिक रसायन और पर्यावरण के प्रति प्रतिक्रिया के अत्यंत भिन्न तरीकों का निर्माण करते हैं। तांत्रिक मार्ग का उद्देश्य सरलता, प्रार्थना, भक्ति, आत्म-विश्लेषण, स्वाध्याय, दान, दया, नियमितता, और पतंजलि के राजयोग द्वारा निर्धारित यम और नियम जैसे अनुशासनों को अपनाकर सत्वगुण को बढ़ाना है , जिसमें सत्य, श्रद्धा, अस्तेय, अहिंसा, शौच, ब्रह्मचर्य आदि शामिल हैं। एक आध्यात्मिक मार्गदर्शक अपने शिष्यों का अध्ययन करता है और उनके व्यक्तिगत स्वभाव के अनुरूप अनुष्ठान और अभ्यास निर्धारित करता है। इन नुस्खों का पालन करने से, साधक धीरे-धीरे मनोदशा में परिवर्तन का अनुभव करता है। शरीर के रसायन में परिवर्तन व्यक्ति के सपनों के प्रकारों से प्रकट होते हैं। सभी को एक ही सिद्धांत का उपदेश देना एक भूल है। तांत्रिक ऋषि इस कहावत पर विश्वास करते हैं : "जितने सिर, उतने ही विचार।" प्रत्येक सिर अपने आप में एक संसार है, प्रत्येक शरीर एक सूक्ष्म जगत है, फिर भी सभी तत्व समान हैं, यद्यपि भिन्न-भिन्न अनुपात में। प्रत्येक व्यक्ति में समान तत्व पाँच तत्व (आकाश, वायु, अग्नि, जल और पृथ्वी) और चार आंतरिक अंग (मन, बुद्धि, स्मृति और अहंकार) हैं।

तंत्र के ऋषियों ने यह अनुभव किया कि मन में ही ज्ञान की क्षमता होती है, और बुद्धि तथा अहंकार मन के साथ खेल खेलते हैं। व्यक्ति की अपनी कल्पनाएँ और कल्पनाएँ ही एक जाल हैं जिसमें वह फँस जाता है। शारीरिक रूप से हम विपरीत तत्वों से बने हैं—प्रोटॉन और न्यूट्रॉन।

उदाहरण के लिए, परमाणु स्तर पर, या शरीर के रसायन विज्ञान का अम्ल-क्षारीय संतुलन। ये विपरीतताएँ हमें द्वैत का अनुभव कराती हैं, और हम अपने मन में निरंतर और सतत संवाद पाते हैं। यह द्वैत हमारी मूल द्विध्रुवीयता के कारण है। तांत्रिक साधनाएँ व्यक्ति की रासायनिक प्रकृति और स्वभाव का उपयोग उसे सुख के लक्ष्य तक पहुँचाने के लिए करती हैं। यह सुख केवल आत्म-पूर्णता से, शरीर और मन पर नियंत्रण करके, मन/शरीर के जाल से मुक्ति द्वारा ही अनुभव किया जा सकता है। उच्चतर स्व (शारीरिक भाषा में, दाएँ और बाएँ गोलार्धों सहित सेरेब्रल कॉर्टेक्स) और निम्नतर स्व (निचला मस्तिष्क, मेरुमज्जा, मेडुला ऑबोंगटा और ब्रेन स्टेम) को व्यावहारिक रूप से एक ऐसी विधि द्वारा प्रबंधित करने की आवश्यकता है जो एक ही समय में सभी स्तरों पर काम करे।

हमारा सबसे बड़ा जाल शरीर और स्वभाव के साथ हमारी पहचान है। हम अपनी व्यक्तिपरक वास्तविकता को ही परम वास्तविकता मान लेते हैं और यह भूल जाते हैं कि जिस संदर्भ-ढांचे के ज़रिए हम वास्तविकता को समझते हैं, वह सीमित "मैं" है, न कि हमारा असली स्व।

लामा गोविंदा के अनुसार, क्षणिक ध्यान को एक स्थायी और स्वतंत्र रूप से विद्यमान एकता या एक स्वायत्त "मैं" समझने की भूल चेतना को एकांगी स्थिति में स्थिर कर देती है और एक बाधा बन जाती है। हालाँकि, एक सापेक्ष संदर्भ बिंदु के रूप में जो अतीत और वर्तमान के बीच संबंध स्थापित करता है, "मैं", निरंतर स्वयं-सृजनशील आंतरिक केंद्र, चेतना की संरचना का एक आवश्यक तत्व है जो स्वयं के प्रति और उस संसार के प्रति जिसमें वह रहता है, जागरूक है।3 तंत्र हमें विविधता में एकता का बोध कराकर, इस "मैं" द्वारा उत्पन्न अहंकार को दूर करने के लिए अनुष्ठानों की रचना करके इस भूल को सुधारने का प्रयास करता है। गुरु और गुरुरूपी ईश्वर के प्रति समर्पण, एक प्रणाली का पालन और जीवन में एक व्यवस्था स्थापित करने, और आध्यात्मिक अनुभव के माध्यम से, "मैं और मेरा" बनाम "तू और तेरा" की यह मिथ्या धारणा दूर हो जाती है। आध्यात्मिक अनुभव द्वारा, व्यक्ति चेतना की चौथी अवस्था, तुरीय अवस्था में प्रवेश करता है। यह अवस्था तब प्राप्त होती है जब ऊर्जा सुषुम्ना में प्रवेश करती है, जो

कुंडलित सुप्त ऊर्जा, कुंडलिनी। आध्यात्मिक अनुभव में, शरीर कई विद्युत-रासायनिक और हार्मोनल परिवर्तनों से गुजरता है। ये शारीरिक परिवर्तन मन के कंप्यूटर की प्रोग्रामिंग को बदल देते हैं और जागरूकता पैदा करते हैं। वास्तविक आध्यात्मिक अनुभव के बिना, अद्वैत अवस्था स्थापित नहीं की जा सकती। धम्मपद में भगवान बुद्ध के अनुसार, मन की नौ बाधाएँ हैं: रोग, अक्षमता, संदेह, मोह, आलस्य, संयम-विमुखता, भ्रांति, किसी भी योगिक अवस्था की प्राप्ति न होना और योगिक अवस्था में अस्थिरता। सुखियों के प्रति मैत्री, दुःखियों के प्रति करुणा, पुण्यात्माओं के प्रति सद्भावना और पापियों के प्रति उदासीनता मन को शांत बनाती है। वे कहते हैं: "सद्गुण, श्रद्धापूर्ण विश्वास, उत्साह, स्मरण, एकाग्रता और सम्यक ज्ञान से सभी दुःखों का निवारण हो सकता है।" तंत्र योग अध्याय 1 में वर्णित छह निधियों (सम, दम, उपरति, तितिक्षा, समाधान और श्रद्धा) का वर्णन करता है, जो हमें मन की नौ बाधाओं पर विजय पाने और आध्यात्मिक अनुभव लाने वाले गुणों को प्राप्त करने में मदद करते हैं।

## दायाँ और बायाँ मस्तिष्क

मानव चेतना मस्तिष्क की उपज है, और मानव मस्तिष्क भौतिक जगत में चेतना का सर्वोच्च उत्पाद है। जैसा कि पहले बताया गया है, मस्तिष्क के दो भाग होते हैं: निचला और ऊपरी मस्तिष्क। निचले मस्तिष्क में आदिम सरीसृप मस्तिष्क और आर-कॉम्प्लेक्स होते हैं।

ऊपरी मस्तिष्क के भी दो भाग होते हैं: दायाँ और बायाँ गोलार्द्ध। यही विपरीतताएँ मनुष्य में सभी द्वंद्वों का कारण हैं। दायाँ गोलार्द्ध मुख्य रूप से पैटर्न पहचान, अंतर्ज्ञान, संवेदनशीलता और रचनात्मक अंतर्दृष्टि के लिए ज़िम्मेदार है। यह स्त्रैण पक्ष है। बायाँ गोलार्द्ध तर्कसंगत, विश्लेषणात्मक और आलोचनात्मक सोच को नियंत्रित करता है। यह पुरुष पक्ष है। ये दो विपरीत शक्तियाँ एक साथ काम नहीं करतीं।

समन्वय में कमी तब होती है जब सोच को मोटर प्रतिक्रिया के साथ जोड़ दिया जाता है।

दोनों गोलार्द्धों के कार्यों का अध्ययन, तंत्र के उपकरणों के रूप में यंत्रों और मंत्रों को समझने में सहायक होगा। तालिका 2, 1950 के दशक के आरंभ में किए गए द्विभाजक परीक्षणों द्वारा प्रकट प्रत्येक की क्षमताओं को दर्शाती है।

**ARDH-NARISHWARA**

अर्ध-नारीश्वर, पुरुष (शिव) और स्त्री (शक्ति) गुणों से युक्त उभयलिंगी देवता, मानव शरीर की द्विध्रुवीयता का प्रतीक। तंत्र में, शरीर के दाहिने भाग को पुरुष और बाएँ भाग को स्त्री माना जाता है। यह बात स्त्री और पुरुष दोनों पर लागू होती है।

विज्ञान द्वारा प्रकट की गई यह जानकारी बहुत पहले ही तांत्रिकों द्वारा सहज रूप से समझ ली गई थी, जिन्होंने मस्तिष्क के द्वैतवाद और निचले व ऊपरी मस्तिष्क द्वारा उत्पन्न द्वैत प्रकृति के साथ काम करना सीख लिया था। निचला मस्तिष्क बहुत हठी होता है और बदलना नहीं चाहता। ऊपरी मस्तिष्क बहुत खुला होता है और परिवर्तन को सहजता से स्वीकार कर लेता है, यदि दोनों पक्षों से—अर्थात, तर्कसंगत और भावनात्मक दोनों रूप से—आश्वस्त हो। भावनात्मक पक्ष और भी अधिक शक्तिशाली है। भले ही कोई तर्कसंगत स्पष्टीकरण उपलब्ध न हो, यदि भावनात्मक पक्ष आश्वस्त हो जाता है, तो वह संतुष्ट महसूस करता है। लेकिन जब ऊपरी मस्तिष्क किसी चीज़ को स्वीकार भी कर लेता है, तब भी निचले मस्तिष्क को उसकी जैविक आवश्यकताओं और इच्छाओं की उपेक्षा करने के लिए राजी करना आसान नहीं होता। यह डीएनए, आनुवंशिक कोड की भाषा का अनुसरण करता है। योग व्यक्ति को आनुवंशिक कोड की सीमाओं से परे जाने में सक्षम बनाता है।

तंत्र के ऋषियों को सरीसृप मस्तिष्क को वश में करने के लिए ऐसी विधियों और अनुष्ठानों का आविष्कार करना पड़ा, क्योंकि उन्होंने अपने भीतर निचले और ऊपरी मस्तिष्क के बीच एक निरंतर संघर्ष देखा था। वे तंत्रिका विज्ञानियों जितने सटीक नहीं थे, लेकिन चूँकि वे सत्य के द्रष्टा थे, उन्होंने देखा कि द्वैत की इस निरंतर समस्या का एकमात्र समाधान एक कठोर पद्धति ही थी। वे दोनों गोलार्धों की कार्यात्मक विशेषज्ञता से अवगत नहीं थे, लेकिन वे जानते थे कि मनुष्य वाचिक और दृश्य दोनों हैं। उन्होंने इस द्वैत प्रकृति का वर्णन नामरूप, नाम और रूप के सिद्धांत के संदर्भ में किया। स्मृति, चाहे मौखिक हो या दृश्य, की दृढ़ता निरंतर नकारात्मक और सकारात्मक भावनाओं को जन्म देती है, और बेचारा मनुष्य, प्रकृति की सर्वश्रेष्ठ रचना, अवसाद और प्रेरणा के बीच झूलता रहता है। इसका एकमात्र समाधान निचले और ऊपरी मस्तिष्क तथा मस्तिष्क प्रांतस्था के दाएँ और बाएँ भागों का मिलन (योग) है।

तालिका 2

सही और

बायां गोलार्ध

## बायां गोलार्ध

भाषण, लेखन और अमूर्त चिंतन, बातचीत की शक्ति बढ़ती है, शब्दावली समृद्ध और विविध होती है

चर्चाएँ पसंद हैं.

प्रश्नों का उत्तर अधिक विस्तृत तरीके से दिया गया है तथा उत्तर अधिक व्यापक हैं।

अत्यधिक बातूनी हो जाता है।

शब्दों के बजाय हाव-भाव और अन्य लोगों द्वारा दिए गए उत्तरों के प्रति अधिक ग्रहणशील हो जाता है।

ध्वनि के स्वरों से अछूता रहता है, बातचीत करने में कठिनाई होती है, या ध्वनियों के पीछे की भावनाओं से अछूता रहता है।

पुरुष और महिला ध्वनियों के बीच अंतर करने में असमर्थ है।

पैटर्न को जोड़ने में असमर्थ है.

समझने या पहचानने की शक्ति कम हो जाती है।

कल्पना और धारणा दोषपूर्ण हो जाती है।

दीर्घकालिक स्मृति बनी रहती है।

अल्पकालिक स्मृति कम हो जाती है।

सर्दी को पहचानने में असमर्थ है और गर्मी।

दृश्यात्मक बाधा।

सहज, मिलनसार, हंसमुख, आशावादी है।

## दायां गोलार्ध अशाब्दिक स्मृति, भावनाएं और ठोस सोच।

बोलने की क्षमता में तीव्र कमी।

दैनिक उपयोग में आने वाली वस्तुओं के नाम याद करने में कठिनाई, यद्यपि वस्तुएं पहचानी जा सकती हैं।

छोटे, सरल वाक्यों का प्रयोग करें।

मौन रहना और बोलने में असावधानी।

केवल तेज आवाजें सुनाई देती हैं; भावों और स्वरों के बीच अंतर बना रहता है।

पुरुष और महिला ध्वनियों के बीच अंतर कर सकते हैं.

अशाब्दिक ध्वनियाँ सुनाई देती हैं; स्वर और धुनें पहचानता है, लेकिन शब्द नहीं।

मौखिक धारणा में गिरावट और कल्पना धारणा के सभी पहलुओं में चयनात्मक सुधार।

आसानी से रंगों के जोड़े का चयन कर सकता है; अधूरे चित्रों का मूल्यांकन करने और दोषों की पहचान करने में तेज है।

सैद्धांतिक ज्ञान की हानि (स्कूली शिक्षा)।

आकृतियों और आकारों को आसानी से पहचाना और उनसे निपटा जा सकता है।

अंतरिक्ष में दिशा-निर्देशन की हानि।

आकृतियों और आकारों को आसानी से पहचाना और उनसे निपटा जा सकता है।

अंतरिक्ष में दिशा-निर्देशन की हानि।

समय में दिशा-निर्देशन की हानि।

उदास, निराशावादी है.

# स्वर योग: नासिका विज्ञान

तांत्रिक ऋषि शुद्धतावादी नहीं थे और वे शारीरिक उत्पत्ति के कुछ कार्यों को रोकने या निषिद्ध करने में विश्वास नहीं करते थे।

वे जानते थे कि एक बार जब ऊर्जा ऊपरी चक्रों में प्रवाहित होने लगेगी, तो नैतिक मूल्य स्वतः ही जीवन में समाहित हो जाएँगे। सभी भौतिक आवश्यकताएँ और इच्छाएँ सामान्य हैं क्योंकि वे पाँच तत्वों द्वारा निर्मित हैं, जिनसे यह भौतिक जगत निर्मित होता है। पहले पाँच चक्रों को नियंत्रित करने वाले पाँच तत्वों से परे जाए बिना, सांसारिक इच्छाओं से बचना असंभव है, और गुणों से परे सर्वोच्च चक्र में स्वयं को स्थापित किए बिना, मानसिक उतार-चढ़ाव से बचना असंभव है। इसके लिए, मूलाधार, जो पहला चक्र है, में सुप्त ऊर्जा को जगाना होगा। जब कुंडलिनी पर्याप्त बल के साथ ऊपर उठती है, तो धनात्मक और ऋणात्मक आयनों का दहन होता है क्योंकि यह छह चक्रों से होकर गुजरती है और उन्हें "भेदती" है। छह चक्रों के इस भेदन के माध्यम से, व्यक्ति मन की शांति प्राप्त कर सकता है। तत्वों की प्रकृति को समझकर और उनकी उपस्थिति और प्रभुत्व पर निरंतर नज़र रखकर, व्यक्ति तत्वों के साथ कार्य कर सकता है।

स्वर योग, नासिका विज्ञान, मस्तिष्क प्रांतस्था के दाएँ और बाएँ गोलार्धों के साथ इच्छानुसार प्रयोग करने की एक व्यावहारिक विधि प्रदान करता है। स्वर योग हमें बताता है कि हम एक ही समय में दोनों नासिका छिद्रों से साँस नहीं लेते; एक नासिका छिद्र हमेशा प्रभावी रहता है, ठीक उसी तरह जैसे एक गोलार्ध हमेशा प्रभावी रहता है। सर्केडियन रिदम का अध्ययन करने वाले शोधकर्ताओं का कहना है कि नासिका छिद्र हर दो घंटे में बारी-बारी से प्रभावी होते हैं (बच्चों में हर घंटे)।

स्वर योग के विशेषज्ञों के अनुसार, यह परिवर्तन हर घंटे होना चाहिए। हाल ही में यह पाया गया है कि नासिका छिद्रों और मस्तिष्क के गोलार्धों के बीच एक संबंध होता है। यानी, जब एक नासिका छिद्र प्रमुख होता है, तो विपरीत गोलार्ध भी प्रमुख होता है। इस प्रकार, नासिका छिद्र हमें अपने व्यवहार को संतुलित करने की एक महत्वपूर्ण और व्यावहारिक कुंजी प्रदान करते हैं।

हमारे शरीर में उपलब्ध ऊर्जा के अनुसार, ये सूर्य और चंद्रमा के साथ हमारा संबंध स्थापित करते हैं।

नासिकाएँ सूर्य के अनुसार कार्य करती हैं, अर्थात सूर्योदय से लगभग आधा घंटा पहले वे अपनी गति बदल लेती हैं। जिस नासिका से दिन की शुरुआत होती है, वही सूर्यास्त के समय दिन का अंत भी करती है।

नासिका छिद्र भी ग्रहों से संबंधित होते हैं। दायाँ नासिका छिद्र, जो पुरुष (सौर) है और बाएँ गोलार्ध से जुड़ा है, सौर ग्रहों से जुड़ा है: सूर्य, मंगल और शनि। रविवार, मंगलवार और शनिवार को दायाँ नासिका छिद्र दिन के स्वामी ग्रह के साथ एक घंटे तक कार्य करता है; सूर्योदय से आधे घंटे पहले यह बदल जाता है और दिन का नासिका छिद्र कार्यभार संभाल लेता है।

बायाँ नथुना, जो स्त्रीलिंग (चंद्र) है और दाएँ गोलार्ध से जुड़ा है, चंद्र ग्रहों से जुड़ा है: चंद्रमा, बुध, बृहस्पति, शुक्र। हर सोमवार, बुधवार, गुरुवार और शुक्रवार को बायाँ नथुना दिन के शासक ग्रह के साथ लगभग एक घंटे तक काम करता है, और सूर्योदय से आधे घंटे पहले यह बदल जाता है और दिन का नथुना काम करना शुरू कर देता है।

नासिका सीधे चंद्र चक्र से संबंधित हैं: आरोही चरण में चंद्र नासिका हावी होती है, और अवरोही चरण में सौर नासिका हावी होती है। आरोही चंद्र चक्र में चक्र के पंद्रह दिनों में से नौ दिनों के लिए बाएं नासिका से दिन की शुरुआत होती है; केवल छह दिनों में दिन की शुरुआत दाएं नासिका से होती है। इसी तरह, अवरोही चंद्र चक्र में पंद्रह में से नौ दिनों के लिए दाएं नासिका से दिन की शुरुआत होती है। इस प्रणाली में एक विशेष क्रम है, और नासिकाएं उसी तरह वैकल्पिक होती हैं। आरोही चक्र की चंद्र तिथियों 1, 2, 3, 7, 8, 9, 13, 14, 15 को बाएं नासिका प्रमुख होती है, और आरोही चक्र की तिथियों 4, 5, 6 और 10, 11, 12 को दिन की शुरुआत दाएं नासिका से होती है। अवरोही चक्र की 1, 2, 3, 7, 8, 9, 13, 14, 15 तारीखों को दिन की शुरुआत दाहिनी नासिका से होती है, और अवरोही चक्र की 4, 5, 6 और 10, 11, 12 तारीखों को दिन की शुरुआत बाईं नासिका से होती है। सुविधा के लिए, हम आरोही चक्र में 15 दिन और अवरोही चक्र में 15 दिन गिनते हैं।

अवरोही चक्र, जिससे यह 30 दिन का चक्र बन जाता है। लेकिन ये दिन चंद्र हैं, सौर नहीं। चंद्रमा को पृथ्वी के चारों ओर एक चक्कर पूरा करने में केवल 28 ½ दिन लगते हैं। एक दिन की हमारी समझ 24 घंटे के चक्र पर आधारित है जिसमें पृथ्वी अपनी धुरी पर एक चक्कर पूरा करती है। पृथ्वी और चंद्रमा की अलग-अलग गति एक जटिल पैटर्न बनाती है, और हर चंद्र तिथि सूर्योदय बिंदु से मेल नहीं खाती है जिस पर हमारी तिथियां आधारित हैं। पिछले नौ वर्षों से श्री सेंटर इंटरनेशनल एक "प्राण कैलेंडर" प्रकाशित कर रहा है जो दिखाता है कि किस दिन भोर में कौन सी नासिका कार्य कर रही होनी चाहिए। स्वर योग का यह विज्ञान हर पखवाड़े हमारी लय की जांच करने का एक तरीका देता है। पूर्णिमा की रात के बाद हर भोर में, अवरोही चंद्र चक्र शुरू होता है, और भोर के समय दाहिना नथुना दिन की शुरुआत करता है इसी प्रकार, अमावस्या की रात के बाद आरोही चंद्र चक्र शुरू होता है, और भोर के समय बायां नथुना तीन दिनों तक काम करता है और फिर हर तीन चंद्र दिनों में दाएं नथुने के साथ बारी-बारी से काम करता है।

तीस चन्द्र दिन 28½ सौर दिनों के बराबर होते हैं।

यह संभव है कि दिन का नासिका छिद्र सूर्योदय से दस मिनट पहले या बाद में, या आधे घंटे पहले या बाद में शुरू हो जाए— या फिर यह बिल्कुल भी काम न करे। यह सब व्यक्ति के शरीर के रसायन पर निर्भर करता है। लेकिन ऐसा बदलाव इस बात का संकेत है कि शरीर की लय चंद्रमा के साथ ठीक से काम नहीं कर रही है, और परिणामस्वरूप किसी प्रकार की शारीरिक या मनोवैज्ञानिक समस्या उत्पन्न हो सकती है। यदि किसी व्यक्ति का नासिका छिद्र ठीक से समन्वयित नहीं है, तो उसे सूर्योदय के आधे घंटे बाद तक प्रतीक्षा करनी चाहिए और फिर नासिका छिद्र बदलना चाहिए।

## नासिका छिद्र कैसे बदलें

यह जानने के लिए कि कौन सा नथुना प्रमुख है, नाक से साँस छोड़ते हुए शीशे या खिड़की के शीशे पर देखें। इस प्रकार उत्पन्न नमी का पैटर्न यह दर्शाएगा कि कौन सा नथुना खुला है। अभ्यास से,

साँस लेते समय ऑपरेशन वाले नथुने में ठण्ड का एहसास भी हो सकता है।

संचालित नासिका को बदलने के लिए, दो आसान तरीकों में से किसी एक का उपयोग किया जा सकता है: (1) जिस नासिका का संचालन हो रहा है, उसी तरफ लेट जाएँ। अपनी बगल के नीचे एक छोटा सा तकिया रखें और उसे अपने शरीर के भार से दबाएँ। या (2) शांति से बैठ जाएँ और जिस नासिका का संचालन नहीं हो रहा है, उसी तरफ देखें। पहली विधि अधिक प्रभावी है, और हर कोई अपनी नासिका बदलने के लिए इसका अभ्यास कर सकता है। स्वर योगी अपनी इच्छानुसार नासिका बदल सकते हैं।

नासिका क्यों और कब बदलें

ऑपरेटिंग नथुने को केवल तभी बदला जाना चाहिए जब:

1. दिन का नथुना ऑपरेटिंग नथुने के समान नहीं है
   नासिका 2.

गतिविधि में परिवर्तन होना है 3. रोग या मनोवैज्ञानिक विकार का संकेत
पहली बार देखा गया है 4. एक नासिका दो घंटे से अधिक समय तक चलती रहती है

प्रत्येक नासिका छिद्र कुछ विशिष्ट क्रियाओं से जुड़ा होता है जो उस विशेष नासिका छिद्र के काम करने पर सबसे अच्छी तरह से की जा सकती हैं। (सारणी 3 देखें।) निम्नलिखित बिंदुओं को समझना आवश्यक है:

1. शरीर दो बराबर हिस्सों में विभाजित है: सौर, पुरुष
   दायाँ पक्ष और चन्द्र, स्त्री बायाँ पक्ष।
2. दायां नथुना शरीर के दाहिने हिस्से से जुड़ा होता है, और बायां नथुना शरीर के बाएं हिस्से से जुड़ा होता है।

3. शरीर का दाहिना भाग और दाहिना नथुना सेरेब्रल कॉर्टेक्स के बाएं गोलार्ध से जुड़ा होता है, और शरीर का बायां नथुना और बायां भाग दाएं गोलार्ध से जुड़ा होता है।

4. वे सभी गतिविधियाँ जिनमें शारीरिक शक्ति की आवश्यकता होती है, वे दाहिनी नासिका से संबंधित कार्य हैं, तथा वे सभी गतिविधियाँ जिनमें भावनात्मक शक्ति की आवश्यकता होती है, वे बायीं नासिका से संबंधित कार्य हैं।

5. रात्रि के समय दाहिनी नासिका का प्रभुत्व और
दिन में बायीं नासिका के छिद्र को दबाने से व्यक्ति स्वस्थ रहता है,
धनवान, बुद्धिमान और दीर्घायु बनाता है।
6. एक नासिका छिद्र को एक बार में दो घंटे से अधिक काम नहीं करना चाहिए।
पंक्ति, सिवाय उन लोगों के जो स्वर योग का अभ्यास कर रहे हैं और
दिन के समय अपनी बाईं नासिका को चालू रखना पसंद करते हैं
और रात के दौरान दाहिने नथुने को दबाएं जैसा कि ऊपर बताया गया है।
7. सामान्य श्वास दर इससे अधिक नहीं होनी चाहिए
प्रति मिनट पंद्रह साँसें। इस प्रकार, व्यक्ति को साँस लेनी चाहिए
24 घंटे में 21,600 बार। तंत्र के अनुसार मानव
जीवन काल को वर्षों में नहीं बल्कि जीवन की संख्या में मापा जाता है।
साँस लेता है, और यदि कोई नियमों के अनुसार जीता है
स्वर योग से व्यक्ति सुखी, स्वस्थ जीवन जी सकेगा।
120 वर्ष तक का प्रेरित जीवन—कुल 933,120,000
साँसें.

टेबल तीन

नासिका से जुड़ी क्रियाएं

| बायां नथुना | दाहिना नथुना |
|---|---|
| शांतिपूर्ण कार्य | कठोर कार्रवाई |
| शरीर को मजबूत बनाने के लिए गतिविधियाँ, जीवन शक्ति, या ऊर्जा | हथियार संभालना |
| दोस्ती | युद्ध सिखाना |
| योग | संगीत |
| ध्यान | वाहन चलाना |
| दिव्य औषधियों का उपयोग | व्यायाम |
| रस-विधा | नौका विहार |
| नए कपड़े पहनना | यंत्र बनाना या तंत्र साधना करना |
| नए आभूषण और जेवर पहनना | (पहाड़ या किले पर) चढ़ाई करना |
| यौन संबंध (महिलाओं के लिए) | यौन संभोग (पुरुषों के लिए) |
| दान देना | लड़ाई, द्वंद्वयुद्ध, मुक्केबाजी, कुश्ती |
| आध्यात्मिक या आध्यात्मिक उद्देश्य से किसी आश्रम में प्रवेश करना आंतरिक विकास | जानवरों और पक्षियों को खरीदना और बेचना |
| नया घर बनाना | मूर्ति बनाना, काटना, छेनी चलाना, बढ़ईगीरी |
| तालाब, स्विमिंग पूल का निर्माण, अच्छा, आदि. | हठ योग, कठिन योगिक अनुशासन |

रोपण, बागवानी
सम्मेलन
एक नई कॉलोनी शुरू करना
दक्षिण या पश्चिम की ओर लंबी यात्रा करना

पेय जल
पेशाब
घर लौट रहे

सरकारी अधिकारियों से मुलाकात
चर्चा, वाद-विवाद, दलील
किसी के पास जाना
अस्थायी नौकरी के लिए आवेदन करना

स्नान
भोजन करना और शौच करना
पत्र या पुस्तकें लिखना
घर छोड़ रहा हैं

सूर्य (दाहिनी) नासिका को पिंगला कहते हैं और यह पित्त-प्रधान है। चंद्र (बांई) नासिका को इड़ा कहते हैं और यह कफ-प्रधान है। जब दांई और बांई दोनों नासिकाएँ काम करती हैं, तो उन्हें सुषुम्ना कहते हैं और यह वायु-प्रधान हैं।

चक्र विज्ञान (लय योग) के संबंध में, हमने तीन प्रमुख नाड़ियों—पिंगला, इड़ा और सुषुम्ना—के बारे में थोड़ा-बहुत बताया है और बताया है कि इड़ा और पिंगला रीढ़ के मूल से निकलती हैं और अपने-अपने बाएँ और दाएँ नथुनों में समाप्त होती हैं, लेकिन सुषुम्ना रीढ़ के मूल से लेकर महासंयोजिका के शीर्ष तक, पूरे क्षेत्र को आवृत करती है। स्वर योग में हमें इन तीन प्रमुख नाड़ियों की बहुत स्पष्ट समझ मिलती है। इड़ा बाएँ नथुने के संचालन के साथ सबसे अधिक सक्रिय होती है, पिंगला दाएँ नथुने के संचालन के साथ, और सुषुम्ना दोनों नथुनों के एक साथ संचालन के साथ।

सुषुम्ना स्वतः ही भोर या संध्या के समय कार्य करने लगती है, जब ग्रहों से संबंधित नासिका रुक जाती है और दिन की नासिका कार्य करना शुरू कर देती है। यदि ग्रह की नासिका और दिन की नासिका एक ही हैं, तब भी सुषुम्ना सूर्योदय के समय कार्य करना शुरू कर देती है। (यदि शरीर की रासायनिक संरचना गड़बड़ा जाती है, तो सूर्योदय से पहले या बाद में अधिकतम आधे घंटे का उतार-चढ़ाव हो सकता है।) उदाहरण के लिए, सोमवार को भोर से एक घंटा पहले, चंद्रमा दिन के उस घंटे का स्वामी होता है और बाईं नासिका कार्यरत होनी चाहिए; लेकिन यदि आरोही चक्र में चंद्रमा की तिथि 1, 2, 3, या 7, 8, 9, या 13, 14, 15 भी हो, तो दिन की शुरुआत करने के लिए बाईं नासिका को भोर के समय संचालित होना चाहिए और

दिन खत्म करने के लिए शाम के समय। फिर भी, एक स्वस्थ व्यक्ति या बच्चे में, सुषुम्ना को सुबह और शाम के समय काम करना चाहिए।

जब एक नासिका छिद्र दूसरे नासिका छिद्र में परिवर्तित होता है, तब भी सुषुम्ना लगभग दस श्वासों तक कार्य करती है।

इसे संधिकाल कहते हैं । सुषुम्ना सांसारिक कार्यों के लिए उपयुक्त नहीं है। सुषुम्ना में बनाई गई योजनाएँ कभी पूरी नहीं होतीं। सुषुम्ना में शुरू किया गया कोई भी काम बिगड़ जाता है।

सुषुम्ना का उद्देश्य केवल शरीर को शांत करके उसे परिवर्तन के लिए तैयार करना है। लेकिन यह योग और ध्यान के लिए सर्वोत्तम नाड़ी है। हठयोग में सुषुम्ना को खोलने के लिए बारी-बारी से नासिका से श्वास लेने का अभ्यास किया जाता है और ध्यान शुरू करने से पहले पाँच मिनट तक ऐसा करने की सलाह दी जाती है।

स्वर योग हमें इड़ा, पिंगला और सुषुम्ना की ऊर्जाओं का उचित उपयोग करने और अपनी इच्छानुसार अपने गोलार्धों को बदलने में सक्षम बनाता है ताकि उनकी ऊर्जा का वांछित तरीके से उपयोग किया जा सके। इस ज्ञान के बिना, अन्य सभी योग और विज्ञान अधूरे हैं। नासिका छिद्र जीवन की यात्रा में हमें दिशा दिखाने वाले स्टीयरिंग व्हील की तरह हैं।

स्वर योग हमें शरीर में पंचतत्वों की उपस्थिति का निरीक्षण करने की तकनीक भी सिखाता है। ये तत्व श्वास के प्रत्येक चक्र में, अर्थात् दाएँ और बाएँ नथुनों के प्रत्येक घंटे के चक्र में आते-जाते हैं। हर घंटे हम एक नथुने से दूसरे नथुने में जाते हैं। पृथ्वी प्रारंभिक बिंदु है। प्रत्येक नथुने के चक्र की शुरुआत पृथ्वी तत्व से होती है, उसके बाद जल, अग्नि, वायु और आकाश आते हैं। आकाश के बाद नथुना बदलता है। इस प्रकार सुषुम्ना सदैव आकाशतत्व (तत्व = तत्व) में कार्यरत रहती है। एक घंटे में हम 900 बार श्वास लेते हैं (60 × 15 = 900):

20 मिनट (300 साँस) तक पृथ्वी हावी रहती है।
16 मिनट (240 साँस) तक पानी हावी रहता है।
12 मिनट (180 साँस) तक अग्नि हावी रहती है।
8 मिनट (120 साँस) तक वायु हावी रहती है।
4 मिनट (60 साँस) तक आकाश हावी रहता है।

60 मिनट (900 साँस) में सभी तत्व आते और जाते हैं।

60 आकाश श्वासों में से, अंतिम 10 श्वासें ऐसी हैं जिनमें संक्रमण होता है, इससे पहले कि दूसरा नथुना कार्यभार संभाले।

इसी संक्रमण काल में सुषुम्ना क्रियाशील होती है। सूर्योदय और सूर्यास्त के समय यह अधिक समय तक क्रियाशील रहती है, जिसे दिन के इन समयों पर ध्यान करके बढ़ाया जा सकता है। यही कारण है कि वेदों, उपनिषदों और तंत्र के ऋषियों ने सूर्योदय और सूर्यास्त के समय उपासना का विधान किया है।

अध्याय 1 की तालिका 1 में दर्शाए अनुसार, ये तत्व ऊर्जा में क्रमिक परिवर्तनों से उत्पन्न होते हैं और प्रकृति (आदिम प्रकृति) के मूल सप्तक का निर्माण करते हैं, और संपूर्ण भौतिक अस्तित्व के मूल तत्व हैं। ये भौतिक वास्तविकता और हमारी मनोवैज्ञानिक प्रतिक्रियाओं—उत्तेजना और उत्तेजना के प्रति प्रतिक्रिया—का भी निर्माण करते हैं।

चक्र विज्ञान में हमने देखा है कि चक्र तत्वों के लिए एक क्रीड़ास्थल मात्र हैं: असली खिलाड़ी तो तत्व ही हैं। योग शास्त्रों में कहा गया है कि तत्व-बोध (तत्वों से परे जाना) के बिना आत्म-ज्ञान संभव नहीं है। वे यह भी कहते हैं कि व्यक्ति को तत्वदर्शी बनना चाहिए— तत्वों का द्रष्टा—क्योंकि सभी शारीरिक और मानसिक परिवर्तन गुणों (सत्व, रज, तम) और तत्त्वों (आकाश, वायु, अग्नि, जल और पृथ्वी) के परिवर्तन से उत्पन्न होते हैं। स्वर योग तत्त्वों की उपस्थिति को देखने की एक व्यावहारिक कुंजी प्रदान करता है।

सारणी 4 में तत्त्वज्ञानी बनने हेतु तत्त्वों के अवलोकन की इस पद्धति का संक्षिप्त परिचय दिया गया है। तत्त्वों से ही प्रत्यक्ष जगत का आरंभ होता है, और सूक्ष्म रूप में जाने से पहले वह तत्त्वों में ही विलीन हो जाता है।

तत्त्व का आकार, जो दर्शाता है कि उस समय व्यक्ति के शरीर में कौन सा तत्व प्रबल है, दर्पण या काँच के टुकड़े पर साँस छोड़ते हुए देखा जा सकता है: वाष्प जमाव तालिका में दी गई आकृतियाँ बनाता है। योनि मुद्रा (कान बंद करके) करके रंग देखा जा सकता है।

अंगूठे से आंखें, तर्जनी से नाक, मध्यमा से नाक, तथा अनामिका और कनिष्ठिका से होंठ)।

इसका स्वाद मुँह में महसूस किया जा सकता है। (धूम्रपान करने वाले लोग अपने मुँह में तम्बाकू के स्वाद के कारण स्वाद को आसानी से महसूस नहीं कर पाते। योनि मुद्रा करने से पहले मुँह साफ़ करके कुल्ला कर लेना चाहिए।)

तंत्र आध्यात्मिक विकास के साधन के रूप में और साथ ही अपनी इच्छाओं, आवश्यकताओं और मनोवैज्ञानिक संरचना को समझने के साधन के रूप में तत्त्वों का उपयोग करता है। अपने स्थूल रूप में, तत्त्व एक-दूसरे के साथ मिलकर दिव्य जगत का निर्माण करते हैं। अपने सूक्ष्म रूप में, वे आंतरिक अंगों को पोषण प्रदान करते हैं। पृथ्वी भौतिक शरीर, मांसपेशियों, हड्डियों और बालों का पोषण करती है। जल रक्त और लसीका जैसे शारीरिक द्रव्यों का पोषण करता है। अग्नि पाचक अग्नि, ओजस का पोषण करती है। वायु प्राण, परिसंचरण तंत्र, अंतःस्रावी ग्रंथियों, तंत्रिकाओं और त्वचा का पोषण करती है। आकाश कान, वीर्य और मस्तिष्क का पोषण करता है।

कभी-कभी मन :स्थितियाँ (रस) शरीर में रासायनिक गड़बड़ी पैदा कर देती हैं (यदि हम नौ ज्ञात रसों में से किसी एक में लंबे समय तक रहें और एक ही नासिका से लंबे समय तक सांस लें)। इससे तत्वों का चक्रीय क्रम गड़बड़ा जाता है, और मन:स्थिति का तत्व प्रबल हो जाता है। उदाहरण के लिए, क्रोध अग्नि को बढ़ाता है; यह त्रिगुणों: वायु, पित्त और कफ को भी बिगाड़ता है। ये त्रिगुण तत्व अलग-अलग रूप में तत्व हैं। पृथ्वी और जल के संयोजन से कफ बनता है। अग्नि तत्व पित्त उत्पन्न करता है।

वायु तत्व से वायु उत्पन्न होती है।

किसी विशेष मनोदशा का बने रहना मनोशारीरिक व्याधियों को जन्म देता है। जो व्यक्ति अपने तत्त्वों पर निरंतर ध्यान रखता है, वह श्वास की ध्वनि, जो कि सोहम् है - "मैं वह हूँ" पर ध्यान केंद्रित करके किसी मनोदशा के बने रहने को रोक सकता है। इस ध्वनि, सोहम्, को अजपा कहते हैं, जो दर्शाता है कि जप (पुनरावृत्ति) मौखिक या मानसिक रूप से नहीं किया जाता; यह श्वास के अंदर और बाहर आने-जाने के साथ ही हो रहा है। इस अजपा या सोहम् का प्रयोग तंत्र में एक साधन के रूप में किया जाता है। वास्तव में,

सोहम के अतिरिक्त सात अन्य अजपा भी हैं जो शरीर में चल रहे हैं, और कहा गया है:

तालिका 4

तत्त्व

| Tattva | Attribute | Nature | Desire |
|---|---|---|---|
| Akasha | ego (*ahamkar*) | void (*sunya*) | Solitude |
| Air | sex | restless | activity, movement |
| Fire | anger | hot-headed | achievement |
| Water | attachment | cool | meeting |
| Earth | greed | stable | survival |

| Activity | Shape | Color | Taste |
|---|---|---|---|
| thoughts, ideas | ⁘ | violet | bitter, quininelike |
| any job or task | oval | smoky green | astringent |
| labor | triangle | red | pungent, bitter, hot |
| peace | crescent | white | salty |
| collecting, saving | square | yellow | sweet |

मूलाधार चक्र में श्वास 600 श्वासों तक गणेश की अजपा क्रिया कर रही है।

स्वाधिष्ठान चक्र में श्वास 6,000 श्वासों तक विष्णु की अजपा क्रिया कर रही है।

मणिपुर चक्र में श्वास 6,000 श्वासों तक रूद्र की अजपा कर रही है।

अनाहत चक्र में 6,000 श्वासों तक शिव का अजपा किया जाता है ।

विशुद्ध चक्र में श्वास पंचवक्त्र शिव की 1,000 श्वासों तक अजपा कर रही है।

आज्ञा चक्र में श्वास 1,000 श्वासों तक अर्धनारीश्वर की अजपा कर रही है।

सहस्रार चक्र में 1000 श्वासों तक गुरु का अजपा किया जाता है ।

इन अजपाओं की कुल संख्या 21,600 है, जो दिन के 24 घंटे के चक्र में सांसों की संख्या है।

प्रत्येक श्वास को अलग-अलग चक्रों में अजपा पर नज़र रखने के लिए समर्पित करना असंभव है, लेकिन सोहम अजपा के साथ काम करके यह कुछ हद तक संभव है, और व्यक्ति को अपनी श्वास में इस ध्वनि को सुनने का प्रयास करना चाहिए। पूरक (श्वास) में सो ध्वनि और रेचक (श्वास) में हम ध्वनि।

तंत्र के दो सबसे शक्तिशाली उपकरण मंत्र और यंत्र हैं, जिनकी चर्चा अगले दो अध्यायों में की गई है।

अध्याय तीन

# मंत्र: श्रवण उपकरण

मंत्र मानसिक रूप से शक्तिशाली ध्वनि-अक्षरों से बना होता है जो मानव तंत्र को प्रभावित करने में सक्षम होते हैं। ये भावनाओं को उत्तेजित कर सकते हैं और मन को सुझाव दे सकते हैं। ये मंत्र जपने वाले और सुनने वाले, दोनों पर प्रभाव डालते हैं।

मंत्र शब्द संस्कृत के मंत्रणा शब्द से आया है , जिसका अर्थ है सलाह या सुझाव। एक अर्थ में, हर शब्द एक मंत्र है। अपने दैनिक जीवन में हम हर काम को पूरा करने, अपनी ज़रूरत की हर चीज़ पाने के लिए शब्दों का इस्तेमाल करते हैं। प्रत्येक मंत्र या शब्द एक ध्वनि पैटर्न है जो मन को उसमें निहित अर्थ बताता है, और मन तुरंत प्रतिक्रिया देता है।

किसी अर्थ से जुड़ी ध्वनि पैटर्न होने के अलावा, मंत्र कुछ विशिष्ट आवृत्तियों से बनी ऊर्जा भी है, जिनका अपना एक पैटर्न होता है और एक कंपन क्षेत्र होता है जो विभिन्न स्वरों का निर्माण करता है। ये आवृत्तियाँ और इनसे उत्पन्न सहानुभूति स्वर हमारी सहानुभूति और परानुकंपी तंत्रिकाओं को प्रभावित करते हैं, जो हमारे आंतरिक अंगों के चारों ओर एक महीन नेटवर्क में फैली होती हैं। सहानुभूति प्रतिक्रिया तंत्रिका-प्रेरक प्रतिक्रिया उत्पन्न करती है और प्रमस्तिष्क प्रांतस्था के दोनों गोलार्द्धों को प्रभावित करती है, जैसा कि चित्र 2 में दिखाया गया है।

## मंत्र का प्रभाव

मंत्र साधना में बायाँ गोलार्द्ध शामिल होता है और इसलिए यह सकारात्मक भावनाओं को बढ़ाने में प्रभावी है। स्वर और राग, जो मंत्र के आवश्यक अंग हैं, नकारात्मक भावनाओं को दूर करते हैं। यंत्र—किसी देवता का चित्र या आरेख—के साथ, मंत्र सही भी प्रदान करता है।

भावनात्मक लगाव की वस्तु की ठोस छवि के साथ गोलार्ध।

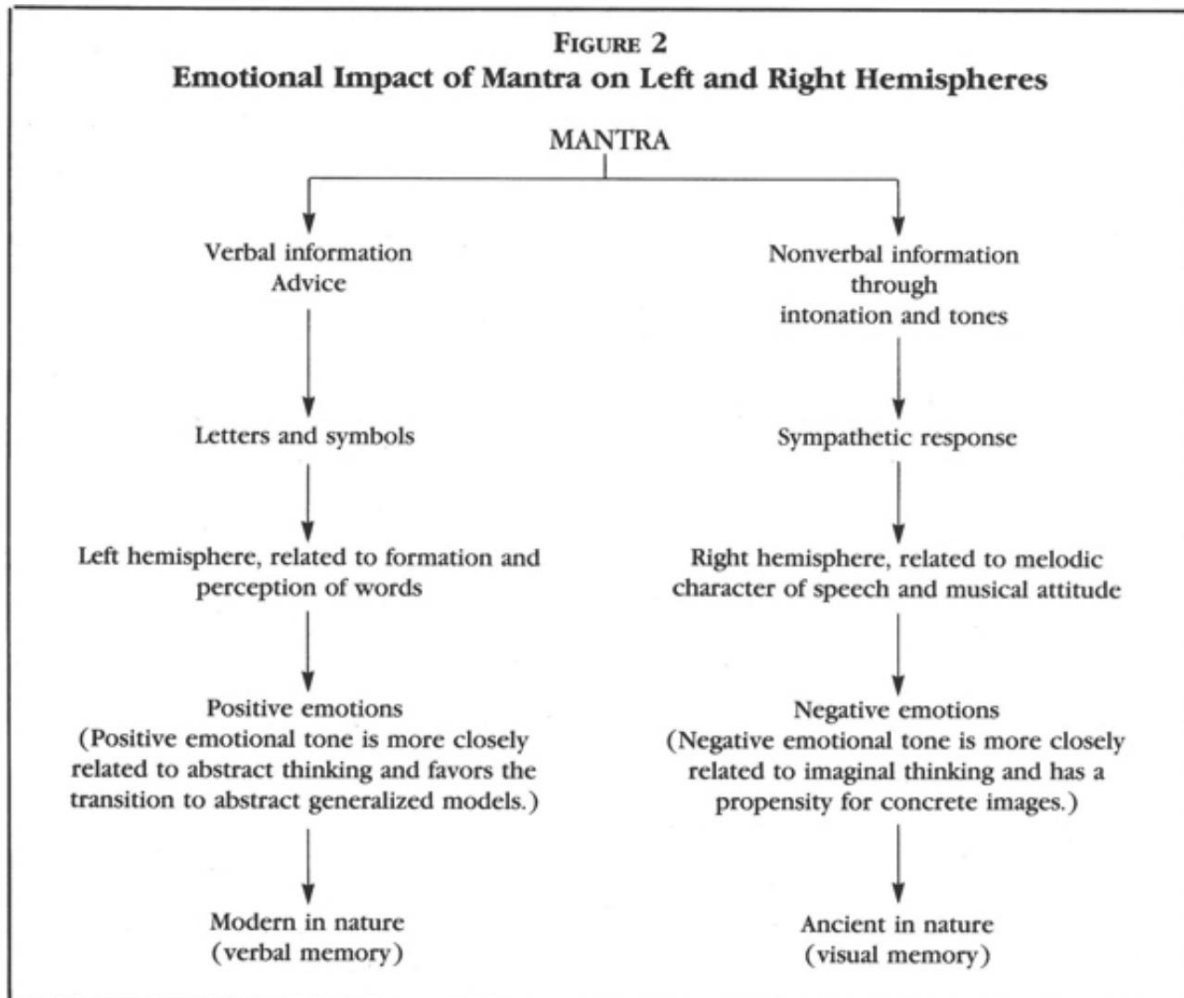
यह बायां गोलार्ध ही है जिसने मानवता को सर्वोच्च स्थान पर पहुँचाया है। व्यापक अर्थों में, जानवरों में दो दाएँ गोलार्ध पाए जाते हैं। जानवरों में दाएँ और बाएँ हाथ के कार्यों में कोई अंतर नहीं होता, सिवाय वानरों और बंदरों के, जो स्वचालित रूप से दाएँ हाथ से जटिल गतिक क्रियाएँ करते हैं। दाएँ और बाएँ हाथ के कार्यों के इस अंतर और दाएँ हाथ के प्रभुत्व के कारण मानव मस्तिष्क के गोलार्धों में विषमता आ गई। जानवरों में दोनों गोलार्ध सममित रूप से कार्य करते हैं, इसलिए दोनों गोलार्धों के बीच कोई अंतर नहीं होता। बाएँ गोलार्ध की विशिष्टता एक ऐसा विकास है जो मनुष्यों में मौखिक संचार के आगमन के साथ उभरा।

इस प्रकार यह स्पष्ट है कि मंत्र भावनात्मक आत्म को प्रभावित करते हैं।

आध्यात्मिक ध्वनियाँ चाहे कविताएँ हों, मंत्र हों, प्रार्थनाएँ हों या भजन—ये सभी भावनात्मक तरंगें उत्पन्न करती हैं और हमारी चेतना में नए आयाम खोलती हैं। मंत्रोच्चार सकारात्मक भावनाओं के लिए अनुकूल है; मंत्रोच्चार की ध्वनियों और शब्दों में निहित अर्थ स्मृति और मानसिक केंद्रों को उत्तेजित करते हैं और पूरे तंत्रिका तंत्र को स्पंदित करते हैं। सुबह-सुबह मंत्रोच्चार या भक्ति गीतों का जाप पूरे दिन के लिए एक लयबद्ध पैटर्न स्थापित करता है।

रमण महर्षि के अनुसार, ध्वनि के स्रोत पर ध्यान केंद्रित करते हुए मंत्र का जप मन को पूरी तरह से लीन कर देता है। यही तप है। इसका स्रोत केवल स्वर-इन्द्रियाँ ही नहीं, बल्कि मन में ध्वनि का विचार भी है, जिसका स्रोत स्वयं है।

4

इस प्रकार, मंत्र साधना एक सुझाव, एक सलाह या एक विचार से कहीं अधिक है। यह स्वयं से संपर्क करने का एक साधन है।

## मंत्र की उत्पत्ति

जिन मंत्रों को हम जानते हैं, वे योगियों और वैदिक ऋषियों द्वारा उनके ध्यान (समाधि) के दौरान सुने गए थे। वे कला और साहित्य की तरह चेतना की सामान्य अवस्था में नहीं रचे गए थे, बल्कि चेतना की एक उच्चतर अवस्था (तुरीय) में सुने गए थे। लेखक, कवि, संगीतकार और कलाकार रचनात्मक गतिविधि के दौरान चेतना की एक परिवर्तित अवस्था का अनुभव करते हैं जो उनकी सामान्य अवस्था से बहुत भिन्न होती है। यह परिवर्तित अवस्था गहन एकाग्रता की होती है, लेकिन ध्यान नहीं है। प्राचीन योगियों और ऋषियों ने एक ऐसी जीवन शैली का अभ्यास किया जो उन्हें निरंतर जागरूकता की अवस्था में रखती थी, उनकी ऊर्जा को उच्चतम चक्र की ओर निर्देशित करती थी, मन की एक शांत अवस्था में, जो ईश्वर से प्रेरित होती थी।

दिव्य प्रेम। उस अवस्था में, अपने सार में पूर्णतः लीन होकर, उन्होंने इन ध्वनि रचनाओं को सुना, और जब वे सामान्य चेतना में लौटे, तो उन्होंने स्मृति से उनका जाप किया। बाद में, इन मंत्रों को ऋषि व्यास के चार शिष्यों ने वेदों के रूप में संग्रहित और संकलित किया।

दूसरे शब्दों में कहें तो, मंत्रों का उद्गम दिव्य है। ऋषियों ने इन्हें केवल ऋचाओं, यानी व्यवस्थित रूप में ध्वनि आवृत्तियों के रूप में ही सुना था। चूँकि ये उच्चतर चेतना द्वारा उत्पन्न हुए थे, इसलिए इनका अभ्यास करने वाले को ये उसी स्थान पर ले जाते हैं जहाँ से इनकी उत्पत्ति हुई थी। इन मंत्रों को श्रुति कहा जाता है, जो आवृत्तियों और सुनी जाने वाली ध्वनि, दोनों को संदर्भित करता है।

बाद के ऋषियों और दूरदर्शी लोगों ने, जो कलाकार, कवि और संगीतज्ञ थे, मंत्रों की रचना की, जो उनके द्वारा रचित शास्त्रों में पाए जाते हैं। इन शास्त्रों को शास्त्र, उपनिषद और स्मृति कहा जाता है और अन्य शास्त्र इसी दूसरी श्रेणी में आते हैं। ये मंत्र कई प्रकार के होते हैं:

1. मंत्र जो सत्य की व्याख्या करते हैं 2. मंत्र जो सलाह देते हैं
3. मंत्र जो एक निश्चित भावनात्मक स्थिति को

बढ़ावा देते हैं 4. उपचार मंत्र

तंत्र में इन चार प्रकार के मंत्रों का विशाल संग्रह है। तंत्र में, मंत्र का प्रयोग एक साधन के रूप में किया जाता है, और इसका मूल संचार, प्रकटीकरण, आह्वान, मूर्त रूप, भावनाओं को उत्तेजित, उपचार, चेतना के स्तर को ऊपर उठाने, ऊर्जा प्रदान करने, प्रेरणा देने आदि की इच्छा में निहित है।

तंत्र के अनुसार, सभी मंत्र चेतना (विज्ञान-रूप) के रूप हैं, और जब किसी मंत्र का पूर्ण अभ्यास किया जाता है, तो वह संस्कार (पूर्व जन्मों के संचित अनुभव) को पूरी तरह से जीवंत कर देता है, और मंत्र के अर्थ मन में प्रकट होते हैं। मंत्र का सार विचार और इच्छाशक्ति को एकाग्र और सक्रिय करना है। तांत्रिकों का मानना है कि इच्छाशक्ति विश्वास का मार्ग खोलती है और विश्वास सृजन करता है।

चमत्कार। इसलिए मंत्र का जादू स्वर या धुन में नहीं, बल्कि विश्वास (सच्ची भक्ति) में है।

## मंत्रों की किस्में

मंत्रों का प्रयोग धार्मिक पूजा, जप, उपचार, आध्यात्मिक विकास में सहायता, शुद्धिकरण, अर्पण आदि के लिए किया जा सकता है। वैदिक मंत्रों और तांत्रिक मंत्रों में अंतर है। तंत्र को पाँचवाँ वेद कहा जाता है और इसे हमारे वर्तमान युग, कलियुग का वेद माना जाता है। कुछ मंत्र केवल जाप या ईश्वर की निकटता की अभिव्यक्ति होते हैं। लेकिन कुछ संतों ने, जो ईश्वरीय प्रेम और अटूट विश्वास से प्रेरित थे, इन मंत्रों को अपनी साधना में मंत्र या साधन के रूप में प्रयोग किया और बाद में उनके अनुयायियों ने उन मंत्रों का प्रयोग करना शुरू कर दिया, उन्हें महामंत्र या महान मंत्र कहा। पश्चिम में सुप्रसिद्ध ऐसे ही एक मंत्र का उदाहरण श्री चैतन्य द्वारा प्रयुक्त एक जाप है जो अब उनके भक्तों के माध्यम से दुनिया भर में तेजी से फैल रहा है:

हरे राम हरे राम राम राम हरे हरे
हरे कृष्ण हरे कृष्ण कृष्ण कृष्ण हरे हरे

स्वर-उच्चारण का एक महत्वपूर्ण अंग, उच्चारण, मंत्रोच्चार में राग के अलावा एक महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। लेकिन उच्चारण देश-दर-देश और स्थान-दर-स्थान बदलता रहता है, जैसे राग बदलता है। इस प्रकार, मंत्र का प्रभाव मुख्यतः आस्था पर ही निर्भर करता है।

उच्चारण और राग के अलावा, मंत्र जप का लय चक्र, चाहे मौन में हो या उच्च स्वर में, एक महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। लय चक्र, राग में निहित लयबद्ध पैटर्न है, लेकिन यह जपकर्ता की चेतना की स्थिति के अनुसार बदलता रहता है। जप की गति में वृद्धि से मन, हृदय की धड़कन और श्वसन की गति बढ़ जाती है। लय चक्र भावनाओं को प्रभावित करता है। तीव्र गति कभी-कभी एक सतत लय का निर्माण करती है।

कंपन, और यदि जप समूह द्वारा किया जाए, तो इसका अच्छा प्रभाव पड़ता है, क्योंकि मन लय चक्र के साथ तालमेल बिठाकर काम करता है और उसे कल्पना करने का समय नहीं मिलता। इस प्रकार, जो लोग बहुत बेचैन होते हैं, उनका मन जप में लीन हो जाता है और शांत हो जाता है। लय चक्र को धीमा करने से भी वही निरंतर कंपन उत्पन्न होता है, लेकिन इससे मन, हृदय और श्वास की गति धीमी हो जाती है। संक्षेप में, दोनों गतियों में अंतर यह है: तीव्र जप से मन, हृदय और श्वास थक जाते हैं, और जप समाप्त होने के बाद विश्राम आता है।

-
- धीरे-धीरे जप करने से मन, हृदय और श्वास को आराम मिलता है, लेकिन यह तभी अच्छा होता है जब जप व्यक्तिगत रूप से किया जाए।

## तालिका 5

मंत्रों के दस कर्म

1. शांति कर्म: वे मंत्र जो व्यक्ति को रोगों, मनोवैज्ञानिक समस्याओं, भय, भ्रम और सांसारिक तथा पर्यावरणीय परेशानियों से मुक्त करते हैं; तथा वे मंत्र जो किसी भी प्रकार के पुरस्कार, शक्ति या आसक्ति की इच्छा के बिना किए जाते हैं।

2. इस्तम्भन (लकवाग्रस्त) कर्म: प्रकृति में किसी भी जीवित या निर्जीव वस्तु की गति को रोकने के लिए उपयोग किए जाने वाले मंत्र।

3. मोहन (आकर्षित करने वाला) कर्म: किसी पुरुष, स्त्री या पशु को आकर्षित करने के लिए प्रयुक्त मंत्र। मेस्मेरिज्म और हिप्नोटिज्म इसी श्रेणी में आते हैं। इसे सम्मोहन भी कहते हैं।

4. उच्चाटन: किसी भी जीव के मानसिक संतुलन को बिगाड़ने के लिए प्रयुक्त मंत्र। ऐसा मंत्र संदेह, अनिश्चितता, भय और भ्रम को बढ़ाता है और इससे प्रभावित व्यक्ति ऐसा व्यवहार करने लगता है मानो उस पर कोई भूत सवार हो।

5. वशीकरण: किसी को वश में करने के लिए प्रयुक्त मंत्र।
जिस पर मंत्र का प्रयोग किया जाता है, वह अपना विवेक और इच्छाशक्ति खो देता है और कठपुतली के समान हो जाता है।
वशीकरण का अर्थ है उस व्यक्ति की चेतना को नियंत्रित करना जिस पर मंत्र का प्रयोग किया जाता है। (वश = नियंत्रण, करण = करना।)

6. आकर्षण: दूर स्थान पर रहने वाले किसी व्यक्ति को आकर्षित करने के लिए प्रयोग किये जाने वाले मंत्र।

7. ज्रम्भन: मंत्रों का प्रयोग व्यवहार के स्वरूप को बदलने के लिए किया जाता है, इसलिए जिस पर मंत्र का प्रयोग किया जाता है, वह मंत्र का प्रयोग करने वाले की इच्छानुसार कार्य करना शुरू कर देता है।

8. विद्वेषण: दो व्यक्तियों के बीच विरोध उत्पन्न करने के लिए प्रयुक्त मंत्र। इस प्रकार का मंत्र दोनों व्यक्तियों में एक-दूसरे के प्रति क्रोध, घृणा, ईर्ष्या और आक्रामकता उत्पन्न करता है। दूसरों के साथ उनका व्यवहार सामान्य रहता है; यह केवल उस व्यक्ति के साथ बदलता है जिसे मंत्र का प्रयोग करने वाला चुनता है, और परिणाम शत्रुता होता है।

9. मारण: किसी को मारने के लिए इस्तेमाल किए जाने वाले मंत्र। इस तरह के मंत्र प्रयोग से बिना किसी शारीरिक व्याधि या विकार के तत्काल मृत्यु हो जाती है।

10. पुष्टि कर्म: स्वयं या किसी अन्य के धन, नाम, प्रसिद्धि, सद्भावना, सामाजिक स्थिति, शक्ति आदि को बढ़ाने के लिए उपयोग किए जाने वाले मंत्र। इसे पौस्तिक के नाम से भी जाना जाता है।

मध्यम गति का ताल चक्र सामूहिक और व्यक्तिगत जप के लिए अच्छा है। यह हृदय की धड़कन या श्वास-प्रश्वास के क्रम को प्रभावित नहीं करता, और मन को अधिक जागृत, सतर्क और सचेत बनाता है।

धीरे-धीरे जप करने से सम्मोहन जैसी अवस्था उत्पन्न होती है। ध्वनि आकाश उत्पन्न करती है, जिससे सहानुभूतिपूर्ण स्वर उत्पन्न होते हैं, और ये स्वर संपूर्ण तंत्रिका तंत्र को प्रभावित करते हैं। जब ध्वनि प्रतिध्वनित होती है मानो वह आ रही हो, तो और अधिक आकाश उत्पन्न होता है।

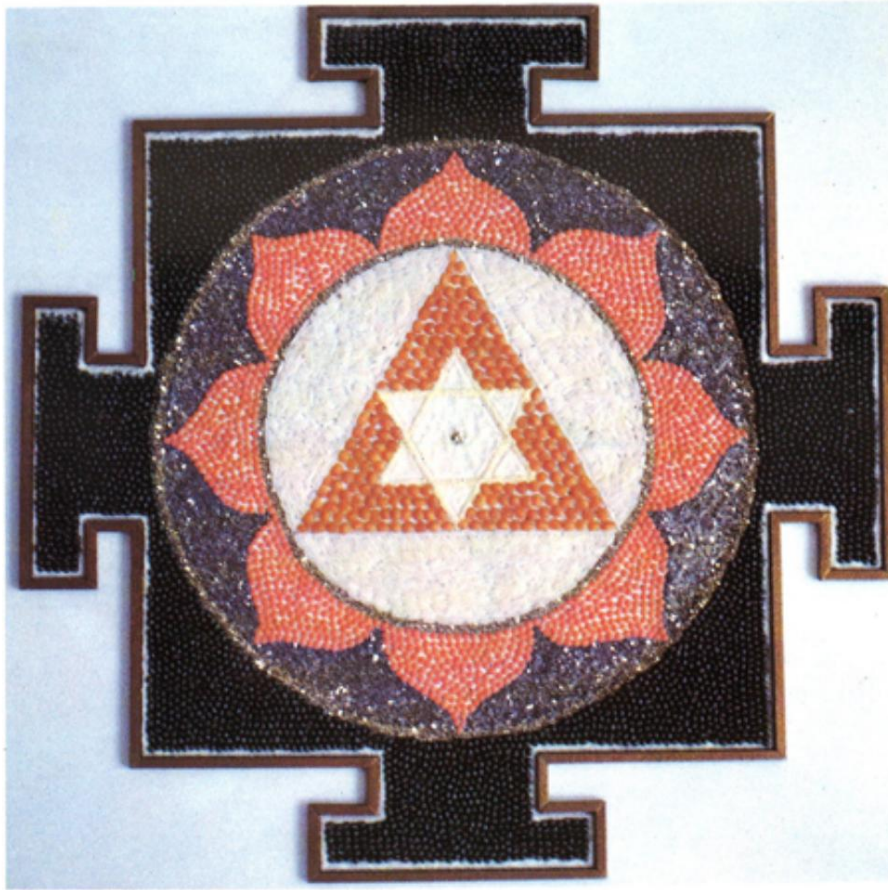
खोखले बाँस से ध्वनि निकलती है। ध्वनि में आकाश की वृद्धि के साथ ध्वनि की प्रतिध्वनि गुणवत्ता भी बढ़ जाती है।

ध्वनि जिस स्थान से निकलती है, वह उसके स्वर की गुणवत्ता को प्रभावित करता है। यद्यपि स्वर रज्जुओं के बिना ध्वनि उत्पन्न नहीं की जा सकती, किन्तु वे ध्वनि के उद्गम स्थान नहीं हैं। स्वर रज्जुओं द्वारा उदर क्षेत्र के साथ मिलकर गहरे स्वर, हृदय क्षेत्र के साथ मिलकर मध्यम स्वर और शरीर के ऊपरी क्षेत्र के साथ मिलकर ऊँचे स्वर उत्पन्न होते हैं। भारतीय शास्त्रीय संगीत, जो प्रारंभिक मंदिर समारोहों के मंत्रों पर आधारित है, क्रमिक क्रम में तीनों स्थानों का उपयोग करता है। जप करने वाले उदर क्षेत्र से शुरू करके ऊपरी क्षेत्र (सिर) तक जाते हैं, लेकिन मध्य क्षेत्र (छाती, हृदय और कंठ) का सबसे अधिक उपयोग होता है और यह श्रोताओं पर अधिक भावनात्मक प्रभाव डालता है। मंत्र जप से इच्छाशक्ति, एकाग्रता की शक्ति और सकारात्मक भावनाएँ बढ़ती हैं—और ये तीनों मंत्र में विश्वास पैदा करते हैं, जो देवता के रूपों में से एक है। यह विश्वास मंत्र के जादुई प्रभावों की ओर ले जाता है।

Plate 1

JAPA SARASWATI

सरस्वती, ज्ञान, संगीत और ललित कलाओं की देवी।
रंगीन स्याही से लिखे गए देवता के नाम से बना जप चित्र, एक केंद्रित उपकरण के रूप
में उपयोग किया जाता है। नाम को मंत्र की तरह लिखते समय दोहराने से जप चित्र की शक्ति बढ़
जाती है।

Plate 2

दाल, चावल और रंगीन पत्थरों से बने यंत्रों के उदाहरण। यंत्र कभी-कभी सिले, मनके या बुने जाते हैं और कुछ अनुष्ठानों के लिए अनाज और रंगीन आटे से बनाए जाते हैं।

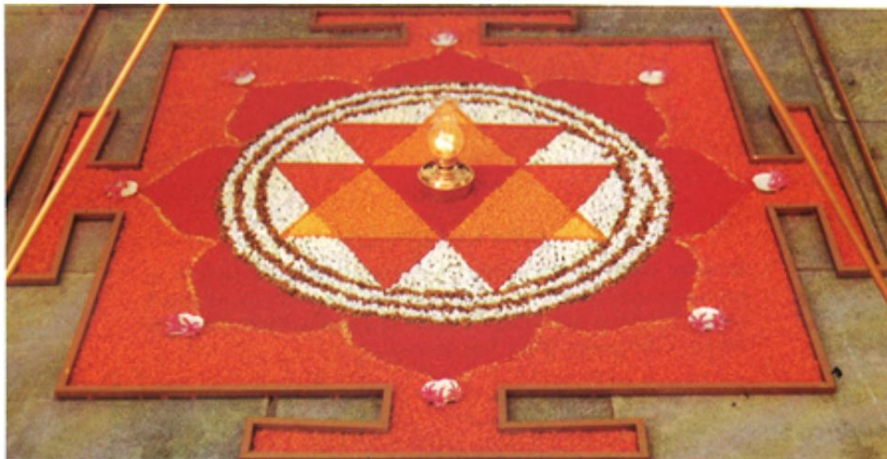
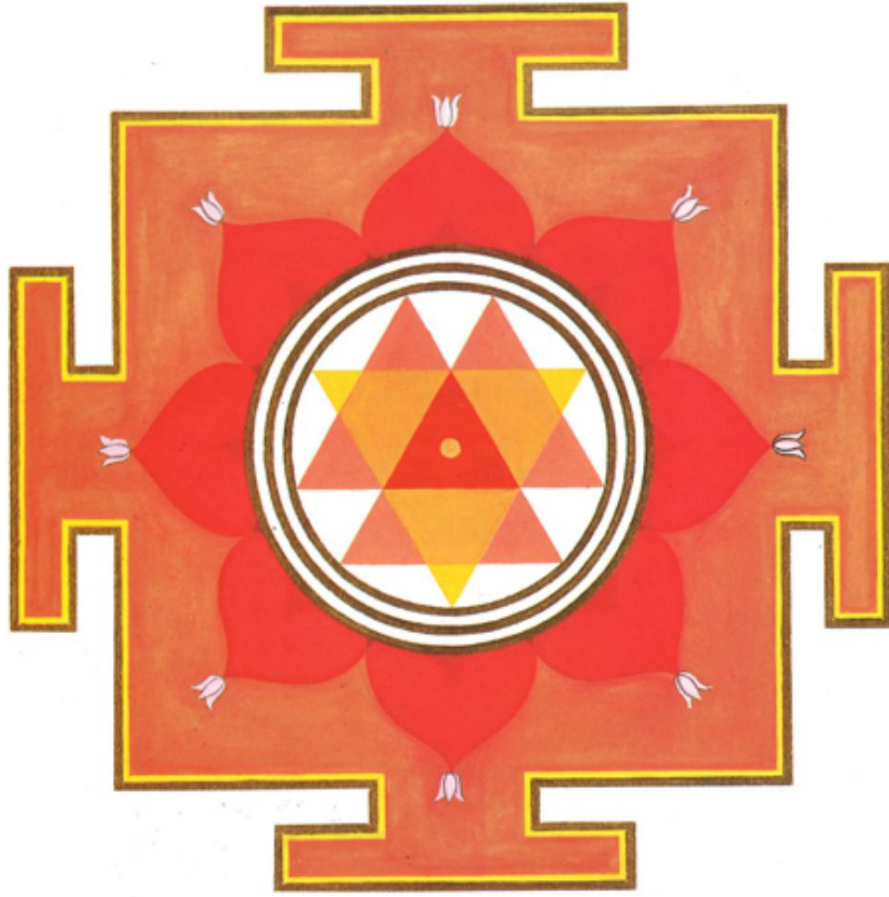



Plate 3

GANESHA

गणेश यन्त्र

## आकांक्षी का दृष्टिकोण

एक आकांक्षी (साधक) का दृष्टिकोण एक महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है
मंत्र साधना में महत्वपूर्ण भूमिका.

मंत्र ऊर्जा है। इसका प्रयोग अच्छे या बुरे, दोनों ही उद्देश्यों के लिए किया जा सकता है। इसकी पूरी ज़िम्मेदारी साधक पर ही होती है। यदि साधक व्यक्तिगत आध्यात्मिक विकास के लिए मंत्र जप करता है, तो यह उसे विकसित होने में मदद करता है, लेकिन यदि मंत्र दूसरों की सहायता के लिए किया जाता है, तो यह दोहरा उद्देश्य पूरा करता है: यह दूसरों और साधक, दोनों की सहायता करता है। यदि मंत्र का प्रयोग किसी को हानि पहुँचाने के लिए किया जाता है, तो यह उसे भी हानि पहुँचाता है जो इसका प्रयोग कर रहा है।

(ऐसे मंत्र भी हैं जो किसी को नुकसान से बचा सकते हैं, जिनकी चर्चा इस अध्याय में आगे की गई है।)

तंत्र मंत्रों के सभी उपयोग सिखाता है। उदाहरण के लिए, अगर मैं आपको अग्नि के बारे में सिखाऊँ, तो मैं आपको न केवल यह बताऊँगा कि यह कैसे आपका भोजन पका सकती है और आपको गर्म कर सकती है, बल्कि यह भी कि यह कैसे जला और नष्ट कर सकती है। फिर यह आप पर निर्भर है कि आप अग्नि का उपयोग किस उद्देश्य से कर रहे हैं। एक अच्छा व्यक्ति इसका उपयोग अच्छे उद्देश्य के लिए करेगा, और एक दुर्भावनापूर्ण व्यक्ति इसका उपयोग दूसरों को नुकसान पहुँचाने के लिए करेगा। अग्नि इस बात से स्वतंत्र है कि उसका क्या उपयोग किया जाता है। अग्नि केवल ऊर्जा है, न तो स्वयं में अच्छी और न ही बुरी। यह ऊष्मा प्रदान करती है, और इस ऊष्मा का उपयोग हम अपनी इच्छानुसार किसी भी प्रकार से कर सकते हैं।

तंत्र में दस प्रकार के कर्म होते हैं जिन्हें मंत्र सिद्ध कर सकता है (सारणी 5 देखें)। ये दस श्रेणियाँ मानव इच्छाओं के सभी पहलुओं, अच्छी और बुरी, को समाहित करती हैं और मंत्र के उपयोग के सभी तरीकों को शामिल करती हैं। साधक के इरादे उसकी ज़िम्मेदारी हैं। इसलिए, व्यक्ति को इस बात को लेकर स्पष्ट होना चाहिए कि वह मंत्र के इस साधन को क्यों अपनाता है। अच्छे और बुरे कर्मों को व्यक्ति के अंदर और बाहर उनके प्रभाव के अनुसार वर्गीकृत किया जाता है। व्यक्ति जो भी करता है, उसके लिए उसे ज़िम्मेदार होना ही पड़ता है। दूसरों के साथ अच्छा या बुरा करके, व्यक्ति बदले में वही कमाता है। तंत्र इस कहावत से पूरी तरह सहमत है, "जैसा बोओगे, वैसा ही काटोगे।"

मंत्र के दस कर्म कभी भी और कहीं भी नहीं किए जा सकते। प्रत्येक प्रकार के कार्य के लिए वर्ष के विशेष समय, चंद्र तिथियाँ और दिन होते हैं (सारणी 6 देखें)। इन मंत्रों का उचित समय और तिथियों पर प्रयोग करने से उन्हें अपनी शक्ति प्राप्त होती है। इन मंत्रों के जप से जादुई प्रभाव प्राप्त करने के लिए इन अवधियों के दौरान प्राकृतिक शक्तियाँ उपलब्ध होती हैं।

तालिका में उल्लिखित महीनों में कुछ चंद्र तिथियां हैं जो जप करने के लिए अन्य की तुलना में अधिक उपयुक्त हैं (तालिका 7 देखें)।

तालिका 6

दस कर्मों के लिए उपयुक्त ऋतुएँ

मंत्र

| मंत्र का कर्म | उपयुक्त हिंदी माह |
|---|---|
| आकर्षण | चैत्र और वैशाख (मार्च अप्रैल) |
| vashikaran | |
| ज्राम्भन | |
| मोहन | |
| विद्वेषण | जैसिष्ठ और आषाढ़ (मई और जून) |
| उच्चाटन | |
| इस्तांबुल | श्रावण और भाद्रपद (जुलाई और अगस्त) |
| मारन | अश्विन और कार्तिक (सितंबर और अक्टूबर) |
| शांति | मार्गशीर और पौष (नवम्बर दिसम्बर) |
| पुष्टि | माघ और फाल्गुन (जनवरी फ़रवरी) |

तालिका 7

दस के लिए उपयुक्त तिथियां और दिन

कर्मों का फल

| Karma | Hindi Months | Lunar Dates (Days of the ascending or descending cycle) | Days of the Week |
|---|---|---|---|
| SHANTI | All months, especially MARGSHIR & PAUSH (November & December) | Ekadashi (11th day) Full moon | every day, especially lunar days— Monday, Wednesday, Thursday, and (best of all) Friday |
| ISTAMBHAN | SHRAVAN & BHADRAPAD (July & August) | Pariva (1st day) Chaturthi (4th day) Chaturdashi (14th day) | every day, especially lunar days— Monday, Wednesday, Thursday, and (best of all) Friday |
| MOHAN | CHAITRA & VAISAKH (March & April) | Ashthmi (8th day) Navmi (9th day) | Monday |
| UCHCHATAN | JAISHTH & ASHADH (May & June) | Dwij (2nd day) Shashthi (6th day) | Friday |
| VASHIKARAN | CHAITRA & VAISAKH (March & April) | Saptami (7th day) | Wednesday |
| AKARSHAN | CHAITRA & VAISAKH (May & April) | Tritiya (3rd day) Triyodashi (13th day) | Saturday |
| JRAMBHAN | CHAITRA & VAISAKH (March & April) | Tritiya (3rd day) Triyodashi (13th day) | Thursday |
| VIDWESHAN | JAISHTH & ASHADH (May & June) | Dwitiya (2nd day) Shashthi (6th day) | Thursday |
| MARAN | ASHWIN & KARTIK (September & October) | Panchmi (5th day) Ekadashi (11th day) Dwadashi (12th day) | Tuesday |
| PUSHTI | MAGH & PHALGUN (January & February) | Ekadashi (11th day) Full moon | Sunday |

मंत्र साधना की पूर्वापेक्षाएँ

1. गुरु: आध्यात्मिक मार्गदर्शक 2. दीक्षा: दीक्षा 3.
अभिषेक: दीक्षा के भाग के रूप में शिक्षक द्वारा

शिष्य को दिए जाने वाले आठ प्रकार के विशेष संस्कार

मंत्र साधना की आवश्यकताएँ 1. संकल्प: दृढ़ निश्चय 2. दृढ़ इच्छा

शक्ति: दृढ़ इच्छाशक्ति 3. आस्था: विश्वास 4. शुचिता: पवित्रता 5. एकाग्रिता:

एकाग्रचित्तता 6. आसन: आसन

7. प्राणायाम: श्वास तकनीक 8. माला: माला 9. ध्यान साधना 10. जप: मंत्र का दोहराव
11. होम: अग्नि पूजा 12. धैर्य: धैर्य

मंत्र साधना के लिए उपयुक्त स्थान

मंत्र साधना में स्थान और दिशाएँ महत्वपूर्ण भूमिका निभाती हैं। तापमान और दबाव (ऊँचाई) ऐसे कारक हैं जो एक स्थान को दूसरे से बेहतर बनाते हैं। सर्वोत्तम परिणामों के लिए, मंत्र जप शुरू करने से पहले इस अंतर को समझने का प्रयास करना चाहिए। कुछ स्थान चुंबकीय ऊर्जा से आवेशित होते हैं और प्राणिक ऊर्जा (ऋणात्मक आयन) से समृद्ध होते हैं। कुछ स्थान, भौगोलिक रूप से "शक्ति क्षेत्र" में न होने पर भी, निम्नलिखित में से किसी एक कारण से अधिक शक्तिशाली ऊर्जा से आवेशित होते हैं:

- किसी उच्च आत्मा ने वहां साधना की है।
- जो व्यक्ति मंत्र का अभ्यास कर रहा है उसका उस स्थान से कुछ भावनात्मक लगाव होता है।
- यह एक प्राकृतिक वातावरण है.

ऋषियों ने मंत्र साधना के लिए इन वातावरणों की प्रशंसा की है:

- फूलों के बगीचे
- एकाकी स्थान
- घने जंगल की गहराई
- एक ऐसी भूमि जहाँ कोई युद्ध नहीं हुआ
- दो नदियों का मिलन स्थल
- पवित्र स्थान
- पहाड़ों में गुफाएँ
- पीपल, बरगद या वट वृक्ष की छाया
- बिल्व वृक्ष की जड़ के नीचे एक गुफा
- बेसिलिकम झाड़ियों के बीच

- एक नदी के किनारे
- किसी तालाब या झरने के पास

गाय, ब्राह्मण, जलधारा, घी का दीपक, सूर्य, चंद्रमा या गुरु की उपस्थिति मंत्र जप की शक्ति को बढ़ाती है।

नदी या झरने में बैठकर नाभि तक किया गया जप भी पुण्यदायी है।
बहुत प्रभावी.

## आसन (सीट)

यहाँ प्रयुक्त आसन शब्द किसी आसन को नहीं, बल्कि बैठने के लिए प्रयुक्त सामग्री को दर्शाता है। मंत्र साधना करने वाले व्यक्ति को किसी अन्य व्यक्ति द्वारा किया गया आसन नहीं करना चाहिए, जब तक कि वह व्यक्ति गुरु, कोई संत या आध्यात्मिक रूप से उन्नत व्यक्ति न हो और जिससे साधक का भावनात्मक लगाव हो।

सामान्यतः निम्नलिखित को अच्छे आसनों के रूप में निर्धारित किया जाता है:

- कुशा घास से बनी चटाई
- साबर
- बाघ की खाल
- ऊनी गलीचे
- रेशम की चादर
- लकड़ी की मेज

इन सामग्रियों के उपयोग का मुख्य कारण यह है कि ये सभी ऊष्मा और विद्युत के कुचालक हैं। इस प्रकार, साधना के दौरान साधक द्वारा उत्पन्न ऊर्जा भूमि में रिसकर नष्ट नहीं होगी। फिर भी, तंत्र मंत्र साधना के उद्देश्य के अनुसार आसन के उपयोग का स्पष्ट निर्देश देता है। सूती आसनों को धोकर सुखाना आवश्यक है; इसलिए, सूती को शुद्ध नहीं माना जाता और कभी-कभी निषिद्ध भी कर दिया जाता है। बाँस, पत्थर, मिट्टी, सड़ी हुई लकड़ी, पत्तों और घास की सुइयों से बने आसन साधना के लिए निषिद्ध हैं।

कुशा

कुशासन (कुशा घास से बना आसन) अत्यंत शुभ माना जाता है और इसका उपयोग किसी भी प्रकार के मंत्र जप या पूजा के लिए किया जा सकता है। ऋग्वेद और यजुर्वेद में कुशा की स्तुति की गई है। कुशासन के प्रभाव इस प्रकार हैं:

1. अंतःकरण (चार आंतरिक अंगों) को शुद्ध करता है: मन (मानस), बुद्धि (बुद्धि), अस्तित्व (चित्त), और अहंकार (अहंकार)

2. इच्छित लक्ष्य प्राप्ति में सहायता करता है 3. शुद्धिकरण में सहायता करता है और मानसिक एवं शारीरिक शक्ति को बढ़ाता है स्वास्थ्य

4. स्थान और वातावरण की अशुद्धियों को साफ करता है 5. साधक की ऊर्जा का संरक्षण करता है

साबर

काले हिरण की खाल सिद्धियां (विशेष शक्तियां) प्रदान करती है, साधक को बंधन से मुक्त करती है, तथा यह सुनिश्चित करती है कि साधक को कभी धन की कमी न हो।

किसी भी प्रकार की मृगचर्म या हिरण की खाल निम्नलिखित में मदद करती है:

- इंद्रियों का वशीकरण
- कामुकता का उदात्तीकरण
- बोध या पूर्ण जागरूकता की स्थिति प्राप्त करना
- आध्यात्मिक शक्तियों का अर्जन
- मन की उत्तेजना से उत्पन्न रोग का उपचार तथा पित्त और रक्त रोगों का उपचार
- व्यक्तिगत चुंबकत्व में वृद्धि

बाघ या तेंदुए की खाल

बाघ या तेंदुए की खाल केवल राजसिक (राजस स्वभाव वाले) स्वभाव के साधकों के लिए उपयुक्त है। यह राजा के लिए उपयुक्त विलासिता प्रदान करती है, क्रोध उत्पन्न करती है और साधक को साँप, बिच्छू और अन्य कीड़ों से दूर रखती है। यह साधक को पर्यावरणीय विघ्नों और बाधाओं से बचाती है।

यह कुशा या मृगचर्म की तरह पवित्र करने वाला भी है, तथा इन्द्रियों को वश में करके मन रूपी बाघ को वश में करने में सहायता करता है।

ऊनी गलीचे और रेशमी चादरें

ऊन और रेशमी वस्त्र मनोवांछित वस्तुओं की प्राप्ति में सहायक होते हैं। लाल ऊनी आसन मनोवांछित वस्तुओं की प्राप्ति में विशेष रूप से लाभकारी होता है। ये पदार्थ व्यक्ति की ऊर्जा का संरक्षण भी करते हैं और मन को शुद्ध करते हैं।

# जप

किसी गिनती यंत्र के साथ या उसके बिना मंत्र का जाप जप कहलाता है। यह सभी धर्मों के साधकों द्वारा—यहूदी, ईसाई, हिंदू, मुस्लिम, पारसी—मन को नियंत्रित करने के एक शक्तिशाली साधन के रूप में प्रयोग की जाने वाली एक साधना है। वे सभी मानते हैं कि निष्क्रिय मन शैतान का घर है, और वे प्रार्थना या जप करके, अक्सर माला के साथ, अपने ऊपर व्यावहारिक कार्य करते हैं। तंत्र में, जप का प्रयोग कुछ अतिरिक्त साधनों के साथ किया जाता है ताकि इसका प्रभाव अधिक सकारात्मक, स्थायी और शक्तिशाली हो।

तांत्रिक जप में व्यक्ति किसी मंत्र का निर्धारित संख्या में जप करता है। कुल जप का लगभग नौ-दसवाँ भाग पूरा हो जाने पर, होम (अग्नि पूजा) करना चाहिए। शेष मंत्रों का जाप अग्नि या गुरु को घी (घी) या सामग्री (छत्तीस जड़ी-बूटियों का मिश्रण) या काले तिल (या शास्त्रों द्वारा निर्दिष्ट कोई अन्य सामग्री) अर्पित करते हुए करना चाहिए। प्रत्येक बार मंत्र जप के साथ, अग्नि में आहुति अर्पित की जाती है , इस प्रकार मंत्र का शेष दसवाँ भाग पूरा होता है। एक अन्य विधि यह है कि पहले निर्धारित संख्या में जप करें और फिर निर्धारित संख्या का दसवाँ भाग अग्नि में समर्पित करते हुए होम करें। जब जप निष्काम भाव से किया जाता है, तो उसे अग्नि पूजा की आवश्यकता नहीं होती।

जप किया जा सकता है:

1. मंत्र के साथ (शुरुआत में ॐ के साथ या बिना)
   अंत)
2. किसी देवता के नाम के साथ 3. बीज या बीज मंत्रों के
साथ (बीज = बीज)
4. जोर से 5.

चुपचाप

मौन जप, जिसे उपांशु जप भी कहते हैं, ज़ोर से जप करने से ज़्यादा प्रभावशाली माना जाता है। मौन जप का एक आसान तरीका है कि कुछ समय तक ज़ोर से जप किया जाए ताकि कान मंत्र सुन सकें और मस्तिष्क उसे ग्रहण कर सके। साधक को गहरे स्वर (बेस साउंड) का प्रयोग करते हुए, ध्वनि की मात्रा कम करते रहना चाहिए, और धीरे-धीरे इसे मौन रूप से करना शुरू करना चाहिए। यह विधि इसलिए प्रभावी है क्योंकि श्रव्य जप बंद होने के बाद भी मस्तिष्क प्रांतस्था कुछ समय तक मंत्र का जाप करती रहेगी। जप की गति एक समान होनी चाहिए, और इसे निरंतर स्वरों में किया जाना चाहिए।

लिखित जप, मौन जप का एक शक्तिशाली रूप है। इसमें कागज़, सन्टी की छाल, या बरगद, पीपल, केले या आम के पत्तों पर देवता का नाम लिखा जाता है।

यदि आप सन्टी की छाल, आम, केले या बरगद के पत्तों पर लिख रहे हैं, तो साधक को अनार या बरगद की टहनी से बनी कलम का प्रयोग करना चाहिए। स्याही गोरोचन, लाल चंदन, केसर, या इन दोनों या तीनों के मिश्रण से बनी होनी चाहिए। लिखित जप से मौन जप की आदत बनती है और माना जाता है कि यह दस गुना अधिक शक्तिशाली होता है।

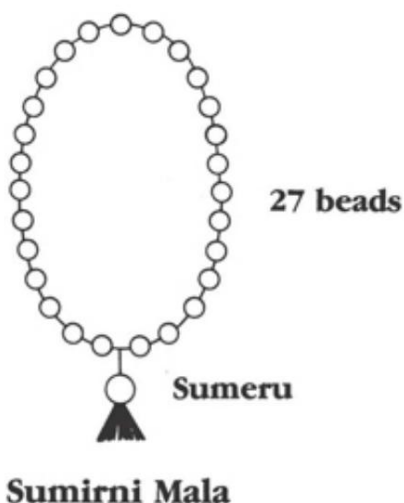
लिखित जप को और भी प्रभावशाली बनाया जा सकता है यदि देवता के नाम के मंत्र में देवता का चित्र बनाया जाए। विभिन्न रंगों का प्रयोग इसे और भी सुंदर और प्रभावशाली बना सकता है। रंग पट्टिका 1 देखें।

## माला का उपयोग

माला से जप करते समय निम्नलिखित दिशानिर्देशों का पालन करना चाहिए:

1. माला का प्रयोग दाहिने हाथ (केवल एक) से किया जाना चाहिए
   हाथ का उपयोग किया जाना चाहिए)।
2. तर्जनी और छोटी उंगली एक दूसरे को नहीं छूनी चाहिए
   मोती.
3. मोतियों को मध्यमा और अनामिका उंगली से पकड़कर अंगूठे की मदद से घुमाना चाहिए।
4. मोतियों की पंक्ति के बाहर हमेशा एक अतिरिक्त मोती लटका रहता है, जिसकी कुल संख्या आमतौर पर 108 होती है। इस 109वें मोती को सुमेरु कहते हैं।
5. सुमेरु मनका कभी भी आगे नहीं बढ़ाना चाहिए।
   माला में एक स्थिर बिंदु की तरह हो जाता है।
6. साधक को सुमेरु के बाद वाले पहले मनके से माला शुरू करनी चाहिए और सुमेरु से पहले वाले अंतिम मनके पर समाप्त करनी चाहिए।
   सुमेरु.
7. यदि साधक को माला दो बार जपनी हो, तो उसे माला को घुमाकर अंतिम मनका (जिस पर उसने अपनी पहली माला समाप्त की थी) को माला का दूसरा चक्र शुरू करने के लिए पहला मनका बनाना चाहिए।

यदि जप कई बार करने का निर्देश दिया गया है (कभी-कभी एक, तीन, पाँच, सात, नौ या ग्यारह बार), तो व्यक्ति को आवश्यक चावल के दानों की संख्या की सहायता से गिनना चाहिए। प्रत्येक माला करने के बाद, कुल चावलों में से एक चावल का दाना निकाल दिया जाता है—इस प्रकार व्यक्ति को गिनने और पहले से पूरी की गई संख्या को याद रखने में ऊर्जा खर्च नहीं करनी पड़ेगी। जब सभी चावल के दाने निकाल दिए जाते हैं, तो जप पूरा हो जाता है।

Sumirni Mala

यदि जप मंत्र के जप की संख्या के अनुसार निर्धारित है—जैसे 1000 बार, 10000 बार, 12500 बार, या 125000 बार—तो पहले उतने चावल के दाने गिनकर एक धातु के बर्तन में रख लेने चाहिए। हर बार मंत्र जप के बाद, बर्तन से एक दाना निकाला जा सकता है। या, एक माला पूरी करने के बाद, एक दाना निकाला जा सकता है, जो दर्शाता है कि उसी मंत्र का 108 बार जप किया गया है। (चूँकि माला दाहिने हाथ से की जाती है, इसलिए बर्तन को बाईं ओर रखना चाहिए।)

सबसे अच्छा तरीका है कि जप की कुल संख्या को 108 से विभाजित किया जाए, और परिणाम से बर्तन में रखे जाने वाले चावल के दानों की संख्या निर्धारित होनी चाहिए। यदि जप की मात्रा 108 से समान रूप से विभाज्य नहीं है, तो देखें कि कितना शेष है, और दानों की उस संख्या को अलग रखें। आवश्यक मालाओं की संख्या पूरी करने के बाद, माला को रोक दें और मंत्र का जाप करें, प्रत्येक मंत्र के साथ शेष दानों की संख्या का एक दाना हटाते जाएं। उदाहरण के लिए, यदि जप /108 निर्धारित है । अब 9 बार माला की जा सकती है, और शेष 28, जिसे 108 से विभाजित नहीं किया जा सकता है, उसे अलग रखा जाना चाहिए। इस प्रकार आपके पास एक बर्तन में नौ दाने और दूसरे बर्तन में अट्ठाईस दाने होंगे। एक माला करें और उस बर्तन से एक दाना निकालें जिसमें नौ दाने हैं

1,000 बार किया गया, तो 1,000 ÷ 108 = 9

उस बर्तन से जिसमें अट्ठाईस दाने हों, चावल लें और इसे अट्ठाईस बार दोहराएँ। इस तरह आपको चावल के 1,000 दाने गिनने की ज़रूरत नहीं पड़ेगी और हर मंत्र के बाद यह अभ्यास दोहराना होगा।

होम करने के लिए, जप की कुल संख्या को दस से भाग देना चाहिए और चावल के दानों की गिनती करने की वही विधि अपनानी चाहिए। उदाहरण के लिए, यदि जप 1000 बार करने का विधान है, तो होम 1000 ÷ 10 = 100 होगा।

यदि जप 125,000 बार निर्धारित किया गया है, तो होम 125,000 ÷ 10 = 12,500 होगा।

जप की संख्या समाप्त होने के तुरंत बाद होम नहीं किया जाता है, क्योंकि यदि निर्धारित संख्या अधिक हो तो जप में कई दिन या महीने लग सकते हैं। ऐसी स्थिति में, साधक को जप समाप्त करने के बाद, ग्रहों के सही क्रम के अनुसार उपयुक्त समय तक प्रतीक्षा करनी चाहिए और किसी शुभ दिन (जैसे, आरोही चंद्र चक्र का ग्यारहवाँ दिन या पूर्णिमा) पर होम करना चाहिए।

यदि हवन एक ही दिन में न किया जा सके, तो इसे जितने दिनों में संभव हो, उतने दिनों में करना चाहिए। ऐसी स्थिति में, मंत्रों की कुल संख्या को उन मंत्रों की संख्या से विभाजित करना चाहिए जिन्हें साधक एक दिन में आसानी से दोहरा सकता है। प्रत्येक दिन जप करना चाहिए और प्रत्येक मंत्र के साथ सामग्री और घी की आहुति देनी चाहिए।

माला के प्रकार

जप की गणना करने वाला यंत्र, माला, आमतौर पर 108 मनकों से बना होता है। ये मनके जिस पदार्थ से बने होते हैं, उसका शरीर के रसायन विज्ञान पर प्रभाव पड़ता है। संभावित सामग्रियों में शामिल हैं:

- तुलसी की लकड़ी
- चंदन
- कमल के बीज
- रुद्राक्ष (रुद्राक्ष के पेड़ के सूखे बीज)
- मूंगा
- मोती
- क्वार्ट्ज या क्रिस्टल

- शंख
- चाँदी

छोटी मालाएँ, जिन्हें सुमिरनी कहते हैं, कम मनकों से बनाई जाती हैं, हालाँकि उनकी संख्या 108 में विभाजित होती है। उदाहरण के लिए, एक सुमिरनी सत्ताईस मनकों से बनाई जाती है। चार बार सुमिरनी करने से मंत्र के 108 जप पूरे होते हैं। एक माला चौवन मनकों की भी बनाई जा सकती है, ऐसे में दो मालाओं से 108 जप का एक जप बनता है।

तुलसी माला भगवान विष्णु, राम, कृष्ण या हनुमान में आस्था रखने वालों के लिए सर्वोत्तम है।

रुद्राक्ष माला भगवान शिव और शक्ति में विश्वास रखने वालों के लिए है।

चंदन की माला आम है।

कमल बीज माला का प्रयोग केवल मारण, उच्चाटन आदि के लिए किया जाता है
विद्वेषण कर्म।

शांति कर्म के लिए मोती माला या मूंगा माला बहुत प्रभावी होती है। धन प्राप्ति हेतु की जाने वाली पूजा और जप के लिए मूंगा माला उत्तम होती है।

रुद्राक्ष की माला सबसे अधिक लाभकारी मानी जाती है, यहाँ तक कि चाँदी, सोने, मूंगे, मोती, पन्ना और माणिक्य से बनी माला से भी बेहतर। रुद्राक्ष न तो बहुत छोटा होना चाहिए और न ही बहुत बड़ा। चेरी के आकार के रुद्राक्ष सबसे अच्छे माने जाते हैं।

गिनती का उपकरण होने के अलावा, माला एक अच्छा केंद्रित करने वाला उपकरण भी है। उंगलियों का प्रयोग चेतना का प्रयोग है। माला अभ्यास चेतना की एक आदतन केंद्रित अवस्था का निर्माण करता है।

जप के लिए बार-बार इस्तेमाल किए जाने पर माला ऊर्जा से आवेशित हो जाती है। अगर किसी ने माला पर 1,25,000 जप किए हैं, तो वह माला स्वयं सिद्ध (ऊर्जा से आवेशित) हो जाती है, और उसे धारण करने से व्यक्ति को उससे ऊर्जा प्राप्त होती है; वास्तव में यह वही ऊर्जा होती है जो जप करते समय व्यक्ति ने उसमें डाली थी।

इसके अलावा, माला मस्तिष्क को प्रशिक्षित करती है, जिससे हर बार जब आप इसे देखते हैं, तो यह आपको आपके मंत्र की याद दिलाती है।

नया जप शुरू करने के लिए हमेशा नई माला का प्रयोग करना चाहिए। हालाँकि, अगर मंत्र वही रहे, तो उसी माला का प्रयोग पीढ़ियों तक किया जा सकता है।

पुनः, माला को तर्जनी या कनिष्ठिका उंगली से नहीं छूना चाहिए, जैसा कि साथ में दिए गए चित्र में दिखाया गया है।

यह भी याद रखना चाहिए कि अतिरिक्त मनका या सुमेरु को आगे बढ़ाना निषिद्ध है।

## होम: अग्नि पूजा

होम या हवन अग्नि की पूजा है। अग्नि एक दृश्यमान दिव्य ऊर्जा है जिसे देखा और महसूस किया जा सकता है। इसे मनुष्यों और देवताओं के बीच मध्यस्थ कहा जाता है।

तंत्र एक ईश्वर में विश्वास करता है जिसके अनेक रूप हैं। चूँकि ईश्वर अनेक प्रकार के कार्य करता है, इसलिए उसे अनेक नामों से जाना जाता है। प्रत्येक कार्य के लिए उसे स्वयं को एक भिन्न रूप में ढालना पड़ता है। इसीलिए इतने सारे देवता प्रकट होते हैं; लेकिन साधक जानता है कि सभी नाम उसके नाम हैं और सभी रूप उसके ही रूप हैं। वह एक है, लेकिन अनेक प्रतीत होता है।

जब वह सृजन करता है तो उसे ब्रह्मा कहते हैं।
जब वह रक्षा करते हैं तो उन्हें विष्णु कहा जाता है।
जब वह संहार करते हैं तो उन्हें शिव कहा जाता है।

जब वह ऊष्मा और प्रकाश की ऊर्जा उत्पन्न करता है, तो उसे सूर्य कहा जाता है।

जब वह सृष्टि को देखता है, तो उसे पृथ्वी कहा जाता है।

वह न तो पुरुष है और न ही स्त्री। उसका स्थिर रूप पुरुष है; उसका गतिशील रूप स्त्री है। प्रत्येक प्रकट रूप में पुरुष और स्त्री दोनों पक्ष होते हैं। प्रत्येक पुरुष देवता की एक शक्ति होती है - एक स्त्री प्रतिरूप।

कार्यों का यह विभाजन ईश्वर के अनेक पक्ष, अनेक नाम, अनेक रूप उत्पन्न करता है। ये देवता परमपिता परमेश्वर नहीं हैं, बल्कि परमपिता परमेश्वर का एक अंश हैं, इसलिए उनकी शक्ति कम है। इससे एक पदानुक्रम निर्मित होता है। परमपिता परमेश्वर सर्वशक्तिमान हैं, और ब्रह्मा सृष्टिकर्ता के रूप में उनका एक छोटा सा अंश मात्र हैं, विष्णु पालनकर्ता के रूप में उनका एक छोटा सा अंश मात्र हैं, और शिव संहारक के रूप में उनका एक छोटा सा अंश मात्र हैं। ये तीन देवता उनके तीन पहलू हैं। वे सूर्य के समान हैं जिनके प्रकाश की असंख्य किरणें हैं।

ब्रह्मा, विष्णु और शिव उनकी प्रकाश की केवल तीन मुख्य किरणें हैं। इसके अलावा, अन्य शक्तियाँ भी हैं जिनके माध्यम से ये तीनों कार्य करते हैं। इन्हें उप-देवता कहा जाता है। स्वर्ग के देवताओं के राजा, भारत, वर्षा के लिए उत्तरदायी हैं। वरुण जल के देवता हैं।

कुबेर धन के देवता हैं। अग्नि अग्नि के देवता हैं। पवन उनचास प्रकार की वायु के देवता हैं। प्रजापति सृष्टिकर्ता हैं (ब्रह्मा ने प्रजापति की रचना की, और प्रजापति अपनी शक्ति से प्रजा अर्थात् प्रजा की रचना करते हैं)। विश्वकर्मा शिल्प के देवता और दिव्य वास्तुकार हैं।

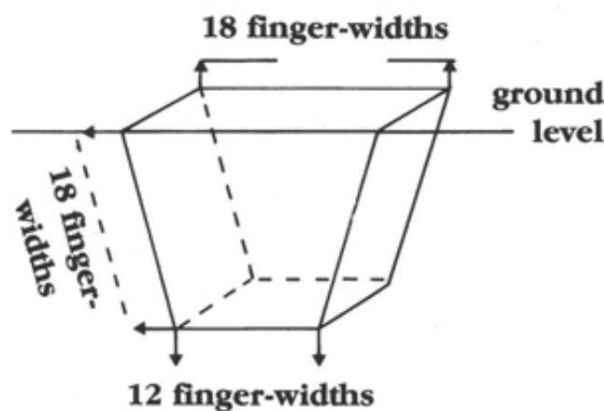
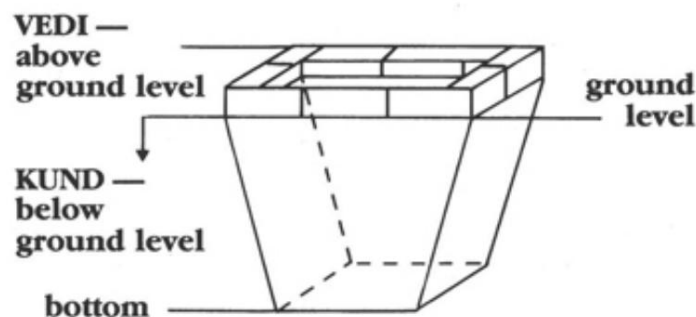
इन उपदेवताओं को प्रसन्न करने के लिए होम किया जाता है। इन देवताओं, उपदेवताओं और मनुष्यों के बीच मध्यस्थ अग्नि देवता हैं। अतः इन देवताओं को दिया जाने वाला उपहार वह भावना है जिस पर वे जीवित रहते हैं, और अग्नि पूजा के माध्यम से उन्हें यही अर्पित किया जाता है।

कुंड

हवन एक पात्र में किया जाता है जिसे कुंड कहते हैं। इस कुंड को अग्नि की मात्रा के अनुसार बनाया जाना चाहिए। यदि लकड़ी के बड़े लट्ठों का उपयोग किया जा रहा है, तो कुंड

यदि अग्नि पूजा बड़े पैमाने पर नहीं करनी है, तो होम करने वाले को एक छोटी सी चिमनी बनानी चाहिए।

सामान्य होम के लिए, साधक को हाथों से स्थान नापना चाहिए। कुंड आमतौर पर एक उल्टे पिरामिड जैसा होता है, जो नीचे से संकरा और ऊपर से चौड़ा होता है। निचला भाग होम करने वाले व्यक्ति के लगभग बारह अंगुल चौड़ाई का एक वर्गाकार होना चाहिए। ऊपरी भाग निचले भाग से डेढ़ गुना होना चाहिए, यानी अठारह अंगुल चौड़ाई का।

कुंड की ऊँचाई लगभग उसके ऊपरी भाग के बराबर होनी चाहिए। कुंड बनाने के लिए ज़मीन में एक उल्टा पिरामिड जैसा छेद खोदना सबसे अच्छा होता है, जिसमें नीचे का भाग संकरा और ऊपर का भाग चौड़ा रखा जाए, जैसा कि चित्र में दिखाया गया है।

फिर कुंड के तल को ईंटों से ज़मीन से ऊपर उठाकर एक वेदी (अग्निस्थान) बनाई जाती है। वेदी को रंग-बिरंगे फूलों, पत्तियों, अनाज या फलियों से सजाया और आकर्षक बनाया जाना चाहिए। उभरी हुई ईंटों पर वनस्पति और खनिज पदार्थों से रंगीन किनारी भी चित्रित की जा सकती है।

ईंधन

अग्नि पूजा के लिए ईंधन के रूप में इस्तेमाल की जाने वाली लकड़ी कुछ निश्चित वृक्षों से ली जानी चाहिए। अगर लकड़ी का ज़िक्र न भी किया गया हो, तो कोई भी ऐसी लकड़ी ली जा सकती है जो बिना ज़्यादा धुआँ पैदा किए आसानी से जल जाए। भारत में आम के पेड़ की लकड़ी का सबसे ज़्यादा इस्तेमाल होता है। कुंड के आकार के अनुसार पतली, सूखी छाल वाली टहनियाँ ली जाती हैं और उन्हें काटा या तोड़ा जाता है।

लकड़ी पूरी तरह सूखी होनी चाहिए। चीड़ या अन्य तैलीय लकड़ी का उपयोग केवल तभी किया जाना चाहिए जब आम की लकड़ी या कोई अन्य तेल-रहित जलने वाली लकड़ी उपलब्ध न हो।

## सामिग्री

सामग्री का अर्थ है "सामग्री"। होम या हवन में प्रयुक्त सामग्री को हवन सामग्री कहते हैं। यह सामग्री छत्तीस जड़ी-बूटियों का मिश्रण है। यह वातावरण को शुद्ध करती है और धूप की तरह बहुत अच्छी खुशबू देती है। भारत में ये जड़ी-बूटियाँ बाज़ार में, जड़ी-बूटियों की दुकानों में उपलब्ध हैं। यूरोप और उत्तरी अमेरिका में, भारतीय मसाले और जड़ी-बूटियाँ बेचने वाली दुकानों में इन्हें भारत से पैक करके भेजा जाता है। सामग्री में थोड़ा घी और पिसी हुई कच्ची चीनी मिलानी चाहिए। 500 ग्राम (एक पाउंड) सामग्री के लिए एक बड़ा चम्मच घी और आधा कप कच्ची चीनी पर्याप्त हैं।

घी

शुद्ध मक्खन या घी भारतीय खाद्य दुकानों में उपलब्ध है।
केवल गाय के मक्खन से बना घी ही प्रयोग करना चाहिए।

होम में प्रयुक्त घी - न कि वनस्पति तेलों से बना घी, जिसे वनस्पति घी के नाम से जाना जाता है।

आहुति

आहुति अग्नि में आहुति है। आहुति, अग्नि प्रज्वलित कुंड में एक छोटा चम्मच घी डालकर दी जा सकती है। या कुंड में थोड़ी मात्रा में सामग्री डालकर भी दी जा सकती है। सामग्री की आहुति देते समय तर्जनी और कनिष्ठिका का प्रयोग वर्जित है। इसलिए, आहुति देने वाले को अपनी तर्जनी और कनिष्ठिका को अलग रखते हुए, सामग्री को दाहिने हाथ में पकड़ना चाहिए।

जब यज्ञ किया जाता है, तो सामग्री में मौजूद रसायन जलकर गंध के गैसीय रूप में परिवर्तित हो जाते हैं। यह गंध वातावरण में घुल जाती है और यही वायु यज्ञकर्ता और उसके आसपास रहने वालों की श्वास में प्रवेश करती है। इस वायु में जड़ी-बूटियों के सभी रसायन गैसीय रूप में होते हैं और इस प्रकार ये रसायन मानव शरीर में विभिन्न ऊर्जाओं या क्षमताओं के रूप में विद्यमान देवताओं तक पहुँचते हैं। ये रसायन शरीर के रसायन को प्रभावित करते हैं और वांछित प्रभाव उत्पन्न करते हैं।

## ॐ: सभी मंत्रों का सार

छान्दोग्य उपनिषद में कहा गया है:

सभी प्राणियों का सार पृथ्वी है।
पृथ्वी का सार जल है।

जल का सार पौधे हैं।

पौधों का सार मनुष्य है।

मनुष्य का सार वाणी है।

वाणी का सार ऋग्वेद है।

ऋग्वेद का सार सामवेद है । सामवेद का सार उद्गीथ [जो कि ओम है] है।

वह उद्गीथ सभी सारों में सर्वश्रेष्ठ है, सर्वोच्च स्थान का अधिकारी है।

अतः वैदिक मूल के सभी शास्त्रों में सर्वोपरि सार ॐ (या ॐ) है। ॐ एक संपूर्णता है जो सर्वव्यापी ब्रह्मांडीय चेतना, तुरीय, शब्दों और अवधारणाओं से परे: चौथे आयाम की चेतना, शुद्ध आत्म-अस्तित्व का प्रतिनिधित्व करती है। उपनिषद कहते हैं कि ॐ स्वयं ब्रह्म है, "ध्वनि रूपी ईश्वर ॐ है।"

माण्डूक्य उपनिषद में कहा गया है:

प्रणव (ओम) धनुष है, बाण आत्मा है, तथा ब्रह्म को चिह्न कहा
गया है ।

मैत्रेय उपनिषद में ॐ की तुलना एक ऐसे बाण से की गई है, जिसकी नोक मन (मन, विचार, धारणा) है और जो मानव शरीर (श्वास) के धनुष पर रखा गया है, और जो अज्ञान के अंधकार को भेदकर परमपद के प्रकाश तक पहुँचता है। जिस प्रकार मकड़ी अपने धागे पर चढ़कर मुक्ति प्राप्त करती है, उसी प्रकार योगी ॐ अक्षर द्वारा मुक्ति की ओर बढ़ते हैं।

ओम कालातीत सत्य की आदिम ध्वनि है जो अनादि काल से हमारे भीतर कंपन करती आ रही है और हमारे संपूर्ण अस्तित्व में गूंजती रहती है। इसकी ध्वनि हमारे अंतरतम अस्तित्व को एक उच्चतर सत्य के कंपन के लिए खोलती है—व्यक्ति के बाहर का नहीं, बल्कि एक ऐसा सत्य जो शाश्वत है और उसके भीतर और उसके आसपास हमेशा से मौजूद रहा है।

कविवर रवींद्रनाथ टैगोर ने पवित्र शब्द के बारे में बहुत सुंदर ढंग से कहा है कि ॐ पूर्ण, अनंत और शाश्वत का प्रतीकात्मक शब्द है। यह ध्वनि अपने आप में पूर्ण है और समस्त सृष्टि की संपूर्णता का प्रतिनिधित्व करती है। हमारा समस्त धार्मिक चिंतन ॐ से ही आरंभ और अंत होता है। इसका उद्देश्य मन को अनंत पूर्णता की पूर्वाभास से भरना और उसे संकीर्ण स्वार्थ की दुनिया से मुक्त करना है।

यह अद्भुत संसार आवृत्तियों की रचना है।
सभी आध्यात्मिक विज्ञानों के अनुसार, सर्वप्रथम ईश्वर ने ध्वनि की रचना की, और इन ध्वनि आवृत्तियों से ही दिव्य जगत की उत्पत्ति हुई। हमारा सम्पूर्ण अस्तित्व इसी ध्वनि से बना है, जो प्रकट या अव्यक्त ऊर्जा को संप्रेषित करने, प्रकट करने, आह्वान करने, मूर्त रूप देने, उत्तेजित करने या ऊर्जावान बनाने की इच्छा से संगठित होकर मंत्र बन जाती है।

ब्रह्म से, परम पुरुष ने अपनी पराशक्ति माया से नाद (शिव शक्ति, पुरुष और स्त्री ऊर्जाएँ, शब्द या "ध्वनि" के रूप में) प्रकट किया। और नाद से बिंदु प्रकट हुआ। इस अभिव्यक्ति को शब्द-ब्रह्म (ध्वनि के रूप में परम चेतना) के रूप में जाना जाता है, जो ऊर्जावान चेतना (परमबिंदु) के प्रकटीकरण से उत्पन्न अस्पष्ट ध्वनि है। यह अश्रव्य, अस्पष्ट ध्वनि अव्यक्त, अप्रकट ऊर्जा है जो स्वयं को शक्ति के त्रिक में अभिव्यक्त करती है:

1. ज्ञान शक्ति - ज्ञान 2. इच्छा शक्ति - इच्छा 3. क्रिया शक्ति
- क्रिया

ये तीनों तीन गुणों—तमस, सत्व और रजस—से जुड़े हैं, जो प्रकृति को आत्मा से पदार्थ में और पदार्थ से पदार्थ में अवतरण के रूप में दर्शाते हैं, और प्रकृति को आत्मा के सघन आवरण के रूप में दर्शाते हैं। इस प्रकार, वह ऊर्जा जो प्रत्यक्ष जगत के रूप में अभिव्यक्त होती है, ध्वनि है और गुणों का भण्डार है, जिनके अनंत रूपांतर हैं। नाद या ध्वनि शिव और शक्ति का संयोजन है, जो ब्रह्मांड में व्याप्त विपरीतताओं की शाश्वत जोड़ी है। मनुष्य में, ये दो पक्ष हैं: दाहिना पक्ष शिव हैं और बायाँ पक्ष शक्ति। वे मूलाधार चक्र में शिव के रूप में स्वयंभू लिंगम में हैं, और वे कुंडलिनी शक्ति के रूप में उसके चारों ओर साढ़े तीन कुंडलियों में लिपटी हुई हैं।

भौतिक सामग्री और सभी भौतिक सामग्री का सार ध्वनि है, जैसा कि इस अंश में व्यक्त किया गया है

छांदोग्य उपनिषद:

ओम सबसे उत्तम और सटीक मंत्र है: ओम का 'अ ' जागृत अवस्था है - व्यक्तिपरक चेतना।

ओम का अर्थ स्वप्न अवस्था है - विचारों, भावनाओं और इच्छाओं की आंतरिक दुनिया की चेतना।

ओम का 'म' गहन निद्रा की अवस्था है - अविभेदित एकता की चेतना।

ॐ सर्वोत्तम, प्रथम और अंतिम मंत्र है। यह सर्वोच्च है
ध्वनि रूप में चेतना.

अ सत्व और ब्रह्म है।
'उ ' राजस और 'विष्णु' है।
'म ' तमस् और 'शिव' है।

इस प्रकार, ओम एक ही में सृष्टिकर्ता, संरक्षक और संहारक है। किसी भी मंत्र के पहले और बाद में ओम का प्रयोग मस्तिष्क के दोनों गोलार्द्धों में सामंजस्य स्थापित करता है और एक जादुई प्रभाव पैदा करता है।

मंत्र के पहले और बाद में एक ही ध्वनि के इस स्थान को संस्कृत में सम्पुट कहते हैं। तत्व प्रकाश (तांत्रिक ग्रंथों में से एक) में ॐ को तारा मंत्र या तारिणी मंत्र कहा गया है और माना जाता है कि इसका प्रयोग सिद्ध अवस्था, यानी भौतिक बंधनों से मुक्ति पाने के लिए किया जाता है।

यदि इसे तीन लाख बार दोहराया जाए तो ब्रह्म से मिलन हो जाता है।

अ अकार (रूप) है , पृथ्वी तत्व है।
उ उर्धगामी है , अर्थात ऊपर की ओर बढ़ने वाला वायु तत्व।
'म ' आकाश है , शून्य है।

जब ॐ का उद्गीथ या प्रणव रूप में उच्चारण किया जाता है, तो साधक को गहरे स्वर का प्रयोग करना चाहिए और श्वास को नासिका मार्ग से प्रवाहित करना चाहिए, जैसा कि ॐ ध्वनि के अंतिम भाग ( म) के उच्चारण से स्वतः होता है। यह म, जिसे म या मकार कहते हैं , होठों को बंद कर देता है, जो बाहरी दुनिया से द्वार बंद करने और ब्रह्म-अंधरा, जिसे अंध-कूप भी कहते हैं, के गहन अंतर्तम तक पहुँचने जैसा है।

(अंधा कुआं) और भ्रमर गुफा (भौंरे की गुफा)।

शारीरिक भाषा में, यह हमारा कॉर्पस कैलोसम है। गहरे स्वर में 'म' का उच्चारण करने पर उत्पन्न कंपन भौंरे की भिनभिनाहट के समान होते हैं, और यह ध्वनि कपाल के ऊपरी भाग, यानी पूरे सेरेब्रल कॉर्टेक्स को कंपनित करती है। सेरेब्रल कॉर्टेक्स के क्षेत्र में मस्तिष्क में कई ऐंठन और गड्ढे होते हैं, जो किसी पर्वत की घाटियों जैसे दिखते हैं। ये घाटियाँ, लोब में गड्ढे हैं—और ' ॐ' की 'म' ध्वनि से उत्पन्न प्रतिध्वनियाँ और स्पंदन मस्तिष्क को सूचना संग्रहण के लिए अधिक क्षेत्र प्राप्त करने में मदद करते हैं—लेकिन यह तभी संभव है जब प्रतिदिन लंबे समय तक जप किया जाए। रचनात्मक कलाकारों, कवियों और संगीतकारों में यह प्रणव एक गुंजन ध्वनि के रूप में प्रकट होता है जो उन्हें नई रचनाएँ रचने में मदद करता है।

## जप के लिए कुछ मंत्र

1. ऊँ गं गणपतये नमः- ऊँ

यदि इस मंत्र का 125,000 बार जप किया जाए—25 दिनों तक प्रतिदिन 5,000 बार—तो मंत्र का प्रभाव दिखाई देगा। गणेश (या गणपति) बाधाओं को दूर करने वाले माने जाते हैं। उनका विवाह “ऋद्धि” और “सिद्धि” से हुआ है, इसलिए वे सभी प्रकार की ऋद्धि और सिद्धि (शारीरिक और मानसिक शक्तियाँ) प्रदान करते हैं। वे शांति और समृद्धि प्रदान करते हैं। जप शुद्धि (स्नान करने के बाद) के बाद किया जाना चाहिए। जप के समय हाथ में गणेश की तस्वीर या मूर्ति रखने से अतिरिक्त सहायता मिलेगी। यदि जप 125,000 बार किया जाता है, तो कुल का दसवां भाग—अर्थात 12,500—अग्नि (होम) के समक्ष जप करना चाहिए, और प्रभाव को बढ़ाने के लिए घी और अष्टगंध (आठ सुगंधित जड़ी-बूटियों का मिश्रण) की आहुति देनी चाहिए।

2. ऊँ ऐं सरस्वत्ये नमः- ऊँ

ऐंग वाणी, संगीत और कला की देवी सरस्वती का बीज -अक्षर (बड़े मंत्र का संक्षिप्त रूप या बीजाक्षर) है।

ज्ञान और ललित कलाओं का ज्ञान। यदि इस मंत्र का 500,000 बार जप किया जाए, तो व्यक्ति सरस्वती के दर्शन कर सकता है और उसे ज्ञान की प्राप्ति हो सकती है। समस्त ज्ञान प्रकट होगा, और सरस्वती उसकी जिह्वा पर विराजमान होंगी—अर्थात्, जो कुछ भी कहा जाए वह सत्य होगा। जप के दसवें भाग (या 50,000) के साथ हवन करना चाहिए।

3. ऊँ क्रीं कालिकाये नमः- ऊँ

क्रिंग (या मद्रास में इसे क्रिम कहा जाता है) देवी माँ काली का बीज-अक्षर है। जप की संख्या 500,000 निर्धारित है, और उसके बाद 50,000 आहुतियाँ सहित होम करना चाहिए।

4. ओम् आंग ह्रिंग क्लीं चामुंडाय विच्चे—ओम्

यह चंडी और दुर्गा सप्तशती (तांत्रिक ग्रंथों) में वर्णित देवी माँ दुर्गा का सर्वाधिक लोकप्रिय मंत्र है। इस मंत्र का 5,00,000 बार जप करना चाहिए और इसी मंत्र की 50,000 आहुतियाँ देकर अग्नि-पूजा करनी चाहिए।

5. ऊँ दुंदुर्गाय नमः- ऊँ

यह भी माँ दुर्गा का मंत्र है। गोबर उनका बीज-अक्षर है। मंत्र 4 के समान ही जप और होम करें।

6. ॐ ह्रीं नमः—ॐ

ह्रंग माया देवी का बीज-अक्षर है और इसे तांत्रिक प्रणव या तांत्रिक ध्वनि कहा जाता है। जैसे ॐ वेदान्तियों के लिए है, वैसे ही ह्रंग तांत्रिकों के लिए है। घी और अष्टगंध की 500,000 जप और 50,000 आहुतियाँ करने से सिद्धियाँ प्राप्त होती हैं।

7. ऊँ श्रिंग हिंग क्लीं महा लक्ष्मये नमः- ऊँ

श्रृंग लक्ष्मी बीज है। जप की निर्धारित संख्या एक लाख है, और घी व सामग्री की दस हजार आहुतियाँ देने से लक्ष्मी प्राप्त होती हैं।

शांति, समृद्धि और सद्भाव के रूप में माँ लक्ष्मी का आशीर्वाद।

गायत्री मंत्र: सभी उद्देश्यों के लिए एक मंत्र

ॐ भूर्भुवः स्वः तत्सवितुर्वरेण्यं
भर्गो देवस्य धीमहि
धियो यो नः प्रचोदयात्।

भूर भुवः स्वाः

तत् सवितुर वरेण्यम्

भर्गो देवस्य धी माही

धियो यो न प्रचोदयात

गायत्री मंत्र का 125,000 बार जप करने से सिद्धि प्राप्त होती है।
निर्धारित संख्या में मंत्र जाप के बाद, हवन सामग्री की 12,000 आहुतियों के साथ अग्नि पूजा करनी चाहिए, जिसमें कच्ची चीनी, 125 ग्राम काले तिल और 250 ग्राम घी की आहुति देनी चाहिए। हवन के बाद, आठ वर्ष की बारह कन्याओं और छह वर्ष के एक बालक के लिए एक छोटा भोज आयोजित करना चाहिए। अब मंत्र सिद्ध हो गया है और इसका उपयोग शारीरिक या मानसिक रोगों को ठीक करने, दुर्भाग्य को दूर करने और शत्रुओं पर विजय पाने के लिए किया जा सकता है।

उपचार हेतु। रोगी को स्पर्श करने या कोई भी औषधि देने से पहले गायत्री की एक माला जपें। माला (108 मनके) पूरी होने पर, रोगी को रोग की औषधि दें। यदि वह औषधि नहीं ले रहा है, तो एक स्वच्छ तांबे, पीतल, कांसे या चांदी के बर्तन में जल भरकर, उसे हिलाकर, रोगी को जल देने से पहले केवल एक बार मंत्र जपें। इस जल का चमत्कारी प्रभाव होगा।

अच्छी याददाश्त और मानसिक शक्ति बढ़ाने के लिए, सूर्योदय से पहले, स्नान के बाद, पूर्व दिशा की ओर मुख करके गायत्री मंत्र का जप करना चाहिए। माथे पर गीलापन बना रहना चाहिए। इसके लिए चंदन का लेप लगाना चाहिए।

इस पर। यह पेस्ट एक पत्थर पर चंदन की लकड़ी को घिसकर और एक चुटकी केसर और एक छोटा कपूर का क्रिस्टल (या एक चुटकी कपूर पाउडर) पानी की कुछ बूंदों के साथ मिलाकर शहद जैसा गाढ़ा पेस्ट बनाकर बनाया जाता है। मंत्र से पहले तीन बार ॐ ध्वनि दोहराते हुए गायत्री मंत्र का जाप करना चाहिए । जप प्रतिदिन या तो 1 माला = 108 बार; 3 माला = 324 बार; 5 माला = 540 बार; 7 माला = 756 बार; 9 माला = 972 बार; या 11 माला = 1,188 बार किया जाना चाहिए। माला करने के बाद मंत्र पढ़ते हुए दोनों हथेलियों को आपस में रगड़ें, फिर दोनों हाथों को माथे पर रगड़ें, दोनों अनामिका उंगलियों से तीसरी आंख के स्थान को स्पर्श करें जबकि दाहिना हाथ माथे के दाईं ओर रगड़े फिर हाथों को क्रमशः सिर, फिर आँखों, कानों, नाक, गालों, गर्दन के पिछले हिस्से और गर्दन के अगले हिस्से पर लाएँ। यह व्यायाम धीमी लय में करना चाहिए। साँस को अंत (गर्दन के अगले हिस्से) तक रोककर रखें (शुरुआती बिंदु, यानी तीसरी आँख को छूते हुए साँस न लें और न ही छोड़ें)।

धन प्राप्ति हेतु: गायत्री मंत्र के अंत में लक्ष्मी बीज मंत्र 'श्रीं' का तीन बार जाप करें। प्रतिदिन एक माला (108 बार) करें।

पूजा में प्रयुक्त सभी उपकरण पीले रंग के होने चाहिए और जप के दौरान पीला भोजन ग्रहण करना चाहिए। पीले ऊनी आसन, पीली हल्दी की माला, पीले कलश, पीले फूल और पीला प्रसाद (पवित्र भोजन) अर्पित करें। जलपात्र के जल में एक चुटकी केसर मिलाएँ। साधक को रविवार का व्रत रखना चाहिए और हल्दी मिले तेल से शरीर की मालिश करनी चाहिए। जप प्रातःकाल, सूर्योदय से पूर्व, करना चाहिए।

रोग मुक्ति हेतु। रोगी व्यक्ति को स्नान के पश्चात गायत्री का जप करना चाहिए, तथा मंत्र के अंत में तीन बार ऐं लगाकर जप करना चाहिए।

कफ और पित्त का नाश; या वायु प्रकोप से होने वाले रोगों के लिए मंत्र के अंत में तीन बार 'हँस' का जाप करें। यह जप प्रतिदिन प्रातःकाल स्नानादि के पश्चात 108 बार करना चाहिए।

दुष्टात्माओं को भगाने के लिए। अग्निहोत्र (होम) करना चाहिए और साधारण हवन सामग्री की 108 आहुतियाँ अग्नि में देनी चाहिए। हवन के बाद, हवन कुण्ड (आयुर्वेदिक कुण्ड) से श्वेत-भूरे रंग की राख एकत्र करनी चाहिए और उसे प्रेतबाधा से ग्रस्त व्यक्ति के हाथ, पैर, मुख, कान, सिर, पेट और पीठ पर मलना चाहिए। राख मलते समय गायत्री मंत्र का जाप करना चाहिए। एक बार राख मलने से प्रेतबाधा दूर हो जाएगी। इस राख को एक शीशी में रखना चाहिए और रोगी के तीमारदारों द्वारा आवश्यकता पड़ने पर इसका प्रयोग किया जा सकता है। इसका प्रयोग किसी अन्य रोगी पर भी किया जा सकता है—परन्तु प्रयोग करने से पहले, राख को हाथ में लेकर ग्यारह बार गायत्री मंत्र का जाप करना चाहिए और मलते समय जप करते रहना चाहिए।

गायत्री मंत्र के प्रकार

गायत्री मंत्र चौबीस अक्षरों से बना है। प्रत्येक अक्षर चौबीस देवताओं में से किसी एक की ऊर्जा है, और गायत्री चौबीस देवताओं की ऊर्जा का एक संयोजन या चौबीस विभिन्न प्रकार की ऊर्जाओं की सम्मिलित शक्ति है। प्रत्येक ऊर्जा की प्रकृति अलग है और उसका उद्देश्य भी अलग है।

प्रतिदिन इच्छित मंत्र का जप करने से इच्छित ऊर्जा प्राप्त करने में सहायता मिलती है। प्रतिदिन प्रातःकाल एक माला जपना पर्याप्त है।

ॐ
एकदन्ताय विद्महे,
वक्रतुण्डाय धीमहि।
तन्नो बुद्धिः प्रचोदयात्॥

1. गणेश गायत्री: बाधाओं को दूर करने के लिए

ॐ एकदन्तये विद्महे, वक्रतुणये धी-माहि

तं नो बुद्धिः प्रचोदयात

ॐ
नारायणाय विद्महे,
वासुदेवाय धीमहि।
तन्नो विष्णुः प्रचोदयात्॥

2. विष्णु गायत्री: अपने परिवार के कल्याण के लिए

ओम् नारायणाय विद्महे, वासुदेवाय धी-माहि

तं नो विष्णु प्रचोदयात

ॐ
पञ्चवक्त्राय विद्महे,
महादेवाय धीमहि।
तन्नो रूद्रः प्रचोदयात्॥

3. शिव गायत्री: समस्याओं को कम करने, शांति और समृद्धि

ओम् पंचवक्त्रये विद्महे, महादेवाय धी-महि

तं नो रुद्र प्रचोदयात

ॐ
परमेश्वराय विद्महे,
परातत्वाय धीमहि।
तन्नो ब्रह्मा प्रचोदयात्॥

4. ब्रह्म गायत्री: उत्पादकता बढ़ाने के लिए

ओम् परमेश्वराय विद्महे, पर-तत्त्वये धी-महि

तं नो ब्रह्म प्रचोदयात

ॐ
दशरथाय विद्महे,
सीतावल्लभाय धीमहि।
तन्नो रामः प्रचोदयात्॥

5. राम गायत्री: सुरक्षा, नाम वृद्धि एवं स्थिति

ओम् दशरथये विद्महे, सीता बल-लाभये धी-मही

तं नो रामः प्रचोदयात

ॐ
देवकीनन्दनाय विद्महे,
वासुदेवाय धीमहि।
तन्नो कृष्णः प्रचोदयात्॥

6. कृष्ण गायत्री: नौकरी में सफलता, धन वृद्धि के लिए गतिविधि

ओम् देवकीनंदनाय विद्महे, वासुदेवाय धी-महि

तं नो कृष्णः प्रचोदयात

ॐ
सहस्रनेत्राय विद्महे,
वज्रास्त्राय धीमहि।
तन्नो इन्द्रः प्रचोदयात्॥

7. इंद्र गायत्री: आक्रमण, युद्ध में सुरक्षा के लिए

ओम् सहत्र-नेत्रये विद्महे, वज्र-त्रये धी-महि

तं नो इन्द्रः प्रचोदयात

ॐ
आञ्जनेयाय विद्महे,
महाबलाय धीमहि।
तन्नो हनुमान् प्रचोदयात्॥

8. हनुमान गायत्री: कर्तव्य पालन में प्रेम बढ़ाने के लिए, निस्वार्थ सेवा के लिए

ओम् अंजनये विद्महे, महाबलये धी-माहि

तन्नो हनुमान प्रचोदयात

ॐ
भास्कराय विद्महे,
दिवाकराय धीमहि।
तन्नो सूर्यः प्रचोदयात्॥

9. सूर्य गायत्री: रोग निवारण, कष्टों से मुक्ति के लिए
बीमारियों

ओम् भास्कराय विद्महे, दिवाकराय धीमहि

तन्नो सूर्यः प्रचोदयात

ॐ
कृष्णपुत्राय विद्महे,
अमृततत्वाय धीमहि।
तन्नो चन्द्रः प्रचोदयात्॥

10. चंद्र गायत्री: चिंता, निराशावाद को कम करने के लिए,
चिंताएँ, मनोविकृति, न्यूरोसिस

ओम् क्षीरपुत्रये विद्महे, अमृत-तत्त्वये धी-महि
तन्नो चन्द्रः प्रचोदयात

ॐ
सूर्यपुत्राय विद्महे,
महाकालाय धीमहि।
तन्नो यमः प्रचोदयात्॥

11. यम गायत्री: मृत्यु के भय से मुक्ति के लिए

ओम् सूर्य-पुत्रये विद्महे, महा कायये धी-माहि
तन्नो यमः प्रचोदयात

ॐ
जलविम्वाय विद्महे,
नीलपुरूषाय धीमहि।
तन्नो वरूणः प्रचोदयात्॥

12. वरुण गायत्री: मनुष्य और मनुष्य के बीच प्रेम बढ़ाने के लिए
महिला

ओम् जलबिंबये विद्महे, नील-पुरुषाय धी-माहि
तन्नो वरुणः प्रचोदयात

ॐ
नारायणाय विद्महे,
वासुदेवाय धीमहि।
तन्नो नारायण प्रचोदयात्॥

13. नारायण गायत्री: प्रशासनिक शक्ति बढ़ाने के लिए

ओम् नारायणाय विद्महे, वासुदेवाय धी-माहि

तन्नो नारायण प्रचोदयात

ॐ
उग्रनरसिंहाय विद्महे,
वज्रनखाय धीमहि।
तन्नोनरसिंहः प्रचोदयात्॥

14. नरसिंह गायत्री: मदद करने की क्षमता बढ़ाने के लिए
अन्य

ओम् उग्रनरसिंघाय विद्महे, वज्र-नखाये धी-महि

तन्नो नरसिंह प्रचोदयात

ॐ
गिरिजायै विद्महे,
शिवप्रियायै धीमहि।
तन्नो दुर्गा प्रचोदयात्॥

15. दुर्गा गायत्री: बाधाओं, शत्रुओं, कष्टों और कष्टों पर विजय के लिए

ओम् गिरजये विद्महे, शिव प्रियाये धी-महि

तन्नो दुर्गा प्रचोदयात

ॐ
महालक्ष्म्यै विद्महे,
विष्णुप्रियाय धीमहि।
तन्नो लक्ष्मी प्रचोदयात्॥

16. लक्ष्मी गायत्री: धन, विलासिता, पद-प्रतिष्ठा, नौकरी में पदोन्नति के लिए

ओम् महालक्ष्मये विद्महे, विष्णु-प्रियाये धी-महि
तन्नो लक्ष्मीः प्रचोदयात

ॐ
वृषभानुजायै विद्महे,
कृष्णप्रियायै धीमहि।
तन्नो राधा प्रचोदयात्॥

17. राधा गायत्री: भक्ति, दिव्य प्रेम बढ़ाने के लिए

ॐ वृषभानुजय विद्महे, कृष्णप्रियाये धी-महि
तन्नो राधा प्रचोदयात

ॐ
जनकनन्दिन्यै विद्महे,
भूमिजायै धीमहि।
तन्नो सीता प्रचोदयात्॥

18. सीता गायत्री: स्वयं पर काम करने की शक्ति, तपस्या और सहनशीलता बढ़ाने के लिए

ओम् जनकनन्दनीय विद्महे, भूमि-जये धी-महि
तन्नो सीता प्रचोदयात

ॐ
सरस्वत्यै विद्महे,
ब्रह्मापुत्र्यै धीमहि।
तन्नो सरस्वती प्रचोदयात्॥

19. सरस्वती गायत्री: स्मृति, बुद्धि, ज्ञान के लिए, रचनात्मकता

ओम् सरस्वतीये विद्महे, ब्रह्मपुत्र-रिये धी-महि

तन्नो सरस्वती प्रचोदयात

ॐ
महाज्वालाय विद्महे,
अग्निदेवाय धीमहि।
तन्नो अग्निः प्रचोदयात्॥

20. अग्नि गायत्री: शरीर, मन, प्राण और सभी इंद्रियों को जीवन शक्ति और ओज प्रदान करने के लिए, जिसमें चार आंतरिक अंग और सभी कर्म अंग शामिल हैं

ओम् महाज्वलये विद्महे, अग्निदेवये धी-महि

तन्नो अग्निः प्रचोदयात

ॐ
पृथ्वीदेव्यै विद्महे,
सहस्रमूर्त्यै धीमहि।
तन्नो पृथ्वी प्रचोदयात्॥

21. पृथ्वी गायत्री: स्थिरता, धैर्य, सहयोग के लिए

ओम् पृथ्वीदेवये विद्महे, शास्त्र-मूर्तये धी-महि

तन्नो पृथ्वी प्रचोदयात

ॐ
कामदेवाय विद्महे,
पुष्पवाणाय धीमहि।
तन्नो कामः प्रचोदयात् ॥

22. कौ गायत्री: कामुकता, यौन संतुष्टि, यौन शक्ति, जीवन शक्ति, जोश, सहनशक्ति बढ़ाने के लिए

ओम् कामदेवये विद्महे, पुष्पवनये धी-माहि

तन्नो कामः प्रचोदयात

ॐ
परमहंसाय विद्महे,
महाहंसाय धीमहि।
तन्नो हंसः प्रचोदयात् ॥

23. हंस गायत्री: विवेक (विवेक शक्ति) बढ़ाने के लिए

ओम् परमहंसये विद्महे, महान्-सये धी-महि

तन्नो हंसः प्रचोदयात

ॐ
वनीश्वराय विद्महे,
हयग्रीवाय धीमहि।
तन्नो हयग्रीवः प्रचोदयात् ॥

24. हयग्रीव गायत्री: साहस बढ़ाने के लिए; सभी प्रकार के भय को दूर करने के लिए

ओम् वनेश्वराय विद्महे, हयग्रीवये धी-महि

तन्नो हयग्रव प्रचोदयात

विष और दंश (साँप, बिच्छू आदि) के लिए। गायत्री मंत्र के 108 जापों सहित यज्ञ के बाद प्राप्त चंदन या पीपल (बरगद) की लकड़ी की राख को एक नीली शीशी में संग्रहित करके रखना चाहिए। बिच्छू के डंक या साँप के काटने सहित सभी प्रकार के विषों के उपचार के लिए आवश्यकतानुसार इसका प्रयोग करें। निम्नलिखित विधि का पालन करें:

1. जांचें कि कौन सा नथुना काम कर रहा है।
2. राख को उसी हाथ में रखें जिस ओर का नथुना प्रमुख है।
3. गायत्री मंत्र का जाप करें, अंत में 'हुंग' लगाकर, घोड़े पर सवार गायत्री का ध्यान करें। मंत्र का ग्यारह बार जाप करें।
4. मंत्र का जाप करते हुए राख मलें: ऊँ भूर् भुवः स्वः-तत् सवितुर वरेनियम-भर्गो देवस्य धी मही-धियो यो न प्रचोदयात्- हंग।
5. एक छोटी शीशी में 10 ग्राम सरसों के दानों का लेप बनाकर रखें। पत्थर के ओखली में लेप बनाते समय 108 बार मंत्र का जाप करें। इस लेप को राख की तरह बनाकर रखना चाहिए और साथ ही या राख को मलने के बाद इस्तेमाल करना चाहिए। ज़रूरत पड़ने पर लेप को सभी उंगलियों, पैरों के पंजों, कानों, नाभि, नाक के अग्रभाग और माथे पर लगाना चाहिए।

महामृत्युंजय मंत्र

ॐ त्रियम्बकं यज महे
सुगंधिम पुष्टि वर्धनम
उर्वारुक मिव बंधनानि
मृत्योर मुक्षिये मामृतात

रुद्र शिव का यह शक्तिशाली मंत्र शारीरिक, मानसिक और दिव्य व्याधियों को दूर करता है। गायत्री की तरह, यह भी एक सर्वोपयोगी मंत्र है और आमतौर पर ज्योतिषियों, वैद्यों और तांत्रिकों द्वारा इसका जाप किया जाता है। 1,25,000 बार जप करने से मृत्यु का भय दूर हो जाता है, भले ही रोगी की हालत इतनी गंभीर हो कि चिकित्सक भी असहाय हो जाएँ और कोई भी औषधि काम न करे। जप के बाद, मंत्र के 12,500 जाप और प्रत्येक जाप के साथ काले तिल की आहुति देकर होम करना चाहिए।

महामृत्युंजय, संहार के देवता शिव का एक नाम है। महाकाल के रूप में वे मृत्यु के देवता हैं। चतुर्भुज शिव का ध्यान आवश्यक है। महामृत्युंजय रूप में शिव एक तालाब में विराजमान हैं। उनकी दो भुजाओं में जल के कलश हैं, जिनसे वे अपने सिर पर जल उंडेल रहे हैं। उनके दाहिने हाथ में तीसरा हाथ माला कर रहा है, और उनके बाएँ हाथ में चौथे हाथ में एक और जल का कलश है, जिससे निरंतर जल निकल रहा है।

कभी-कभी उनका दाहिना हाथ आशीर्वाद मुद्रा में दिखाया जाता है ।

महामृत्युंजय मंत्र मृत्यु, कष्ट और रोग पर विजय दिलाने वाला माना जाता है। यह बाधाओं को दूर करता है, अनुकूल वातावरण बनाता है और जीवन में खुशियाँ लाता है।

## विष्णु का बारह अक्षर वाला मंत्र

ॐ नमो भगवते वासुदेवाय

इस मंत्र के जप की संख्या 12,00,000 है। गाय के घी और काले तिलों की आहुति सहित 120,000 आहुतियों वाला होम करने का विधान है।

### शिव का आठ अक्षरों वाला मंत्र

ॐ नमः शिवाय

जब केवल नमः शिवाय की गणना की जाती है, तो यह पाँच अक्षरों वाला होता है
मंत्र.

## बीज मंत्र

बीज मंत्र कई अक्षरों वाले बीज मंत्र होते हैं और
अन्य मंत्रों की तुलना में अधिक शक्तिशाली माने जाते हैं।
मंत्र में शक्ति जोड़ने के लिए कभी-कभी इन बीजों को भी जोड़ दिया जाता है,
या तो शुरुआत में या अंत में, या दोनों में
शुरुआत और अंत। बीज मंत्र संदेश दे भी सकते हैं और नहीं भी
अर्थ, लेकिन उनके अर्थ विशेष के रूप हैं
वे देवता या देवी जिनके बीज हैं।

कभी-कभी एक बीज मंत्र में केवल एक या दो ही होते हैं
शब्दांश.

| बीजा | भगवान या देवी |
|---|---|
| ऐंग | सरस्वती |
| ह्रिंग | माया |
| क्लिंग | कामदेव |
| क्रिंग | काली |
| श्रिंग | लक्ष्मी |
| ईईएनजी | योनि |
| फेफड़ा | धरती |
| वांग | जल; वरुण |
| बजी | आग |
| यांग | वायु |
| लटकाना | आकाश |
| आंग | सूर्य |
| माँग | चंद्रमा |
| गिरोह | गणेश |
| गोबर | दुर्गा |

कुछ बीज मंत्र लंबे बीज मंत्रों के संक्षिप्त रूप हैं।
मंत्र. उदाहरण के लिए, षोडशी मंत्र, या त्रिपुर सुंदरी
मंत्र है:

हिंग का ऐ ई ला हिंग हा सा का हा ला हिंग सकला हिंग

उपरोक्त बीज मंत्र की व्युत्पत्ति इस प्रकार है:

KAMOYONIH KAMLA VAJRAPANIR

गुहा हासा मातृश्वभ्रमिंद्रा

पुनर गुहा सकला मायेया चा

पुरुच्चैव विश्वमातादि विद्योम्

काम (KA), योनि (AYE), कमला (EEE),

वज्रपाणि इंद्र (ला),

गुहा (ह्रंग), हासा वर्ण

मातृश्व-वायु (KA), अभ्र (HA)

इंद्र (LA), पुना गुहा ह्रिंग, सकला

वर्णस और माया ह्रिंग

का ऐ ई ला ह्रिंग हा सा का हा ला

HRING SAKALA HRING

यह मंत्र पहली नजर में हास्यास्पद और निरर्थक लगता है - लेकिन जब हम मूल को जानते हैं, तो संक्षिप्त रूप हमें मूल का सुझाव देता है।

चौथा अध्याय

## यंत्र : दृश्य उपकरण

यंत्र दृश्य उपकरण हैं जो या तो केन्द्रित उपकरण के रूप में कार्य करते हैं या फिर तांत्रिक ऋषियों द्वारा अपने दर्शनों में देखे गए किसी देवता के ऊर्जा स्वरूप की प्रतीकात्मक रचना के रूप में कार्य करते हैं।

कुलार्णव तंत्र कहता है:

यंत्रम मंत्र मायाम प्रोक्तम

मन्त्रतिं देवताव हि

देहात मनोर यथा भेदो

यंत्र देवतायोस्तथा.

इसका अर्थ है कि यंत्र और मंत्र दोनों में देवता व्याप्त हैं। जैसे मन और शरीर में अंतर है, वैसे ही यंत्र और मंत्र में भी अंतर है। यंत्र देवता का शरीर या रूप है , जबकि मंत्र मन, चेतना, आत्मा या नाम है।

अन्यत्र शास्त्र में कहा गया है कि जिस प्रकार दीपक को तेल प्रिय है, उसी प्रकार आत्मा को शरीर और देवता को यंत्र प्रिय है, क्योंकि यंत्र बाह्य, दृश्य अभिव्यक्ति है जिसके माध्यम से देवता भक्ति प्राप्त करते हैं।

जब किसी यंत्र को पूजा के लिए अपनाया जाता है और उसमें ऊर्जा का आह्वान किया जाता है, तो वह देवता का प्रतीकात्मक प्रतिनिधि बन जाता है—और वास्तव में स्वयं देवता बन जाता है जब साधक अपनी विश्लेषणात्मक, आलोचनात्मक प्रवृत्ति को त्याग देता है—और ऊर्जा उच्चतर केंद्रों में प्रवाहित होती है। प्रत्येक यंत्र उस देवता का निवास स्थान बन जाता है जिसके नाम से वह जाना जाता है। देवता की प्रतीकात्मक छवि, आत्मा का सार, यंत्र रूप में बना रहता है; फिर भी किसी देवता की कोई मूर्ति या चित्र यंत्र जितना शक्तिशाली नहीं होता। एक प्रतीकात्मक मूर्ति एक व्यक्तिगत वस्तु होती है, जबकि एक यंत्र सार्वभौमिक होता है, क्योंकि यह उन आदर्श रूपों से बना होता है जो सभी विद्यमान वस्तुओं में समान होते हैं।

घटनाएँ। इसलिए यंत्र एक आदर्श इकाई है, और यंत्र बनाने की प्रक्रिया ही एक आदर्श क्रिया है जो जीन्स के कोडेशन के साथ काम करती है, ताकि इस प्रक्रिया के दौरान दिव्य रहस्योद्घाटन स्वयं को दोहराएँ। यह एक ऐसी प्रक्रिया है जिसके द्वारा व्यक्ति ठोस वास्तविकता से अमूर्त सत्य की ओर बढ़ता है।

## यंत्र की परिभाषा

यंत्र शब्द का प्रयोग संस्कृत में दो या अधिक रूपों में होता है। यह 'यम' धातु से बना है , जिसका अर्थ है सहारा या धारण। धारण का अर्थ है किसी वस्तु, विचार या अवधारणा के सार को धारण करना, बनाए रखना, बनाए रखना। ' त्र' शब्द 'त्राण', यानी "बंधन से मुक्ति" से बना है । अतः यंत्र वह है जो सार को सुरक्षित रखता है और मुक्त करता है। सामान्य रूप से, संस्कृत में यंत्र का अर्थ "औज़ार" होता है। जब 'यम' शब्द का प्रयोग उसके प्रतीकात्मक अर्थ में किया जाता है (यम मृत्यु के देवता हैं) और 'त्र' का अर्थ है त्राण या मुक्ति प्राप्त करना , तो यंत्र वह है जो मृत्यु (जन्म और पुनर्जन्म के चक्र) के बंधन से मुक्ति दिलाता है, जो मोक्ष (मुक्ति) प्रदान करता है।

यंत्र की पहली परिभाषा, जो इसे देवता की ऊर्जा के सार का द्रष्टा बनाती है, यंत्र को एक प्रतीक बनाती है। प्रतीक अभिव्यक्ति के सटीक और सघन माध्यम हैं, जो आंतरिक जीवन के सार से मेल खाते हैं, जो गहन और गुणात्मक है, जबकि बाह्य जगत व्यापक और मात्रात्मक है। प्रतीक में, विशेष सामान्य का प्रतिनिधित्व करता है। यह अज्ञेय का रचनात्मक प्रतिनिधित्व है। यही यंत्र को ईश्वर का प्रतिबिंब बनाता है।

जब यंत्र शब्द प्रतीक बन जाता है, तो वह प्रत्येक प्रतीक बन जाता है - और प्रत्येक प्रतीक यंत्र बन जाता है।

एक उपकरण के रूप में, यंत्र का उपयोग चेतना को बाह्य जगत से हटाकर आंतरिक जगत की ओर निर्देशित करने के लिए किया जाता है, ताकि साधक को मन के सामान्य ढांचे से परे चेतना की परिवर्तित अवस्था, जिसे तुरीय कहा जाता है, तक जाने में सहायता मिल सके।

## यंत्रों का निर्माण

यंत्रों को चित्रित करने और चित्रित करने की क्रिया मन को एकाग्र करना, एकाग्रचित्त होना सिखाती है। कुछ लोगों के लिए यह अभ्यास आकर्षक और मनोरंजक होता है, जबकि अन्य लोगों को यह सुलेख या गायन जितना दिलचस्प नहीं लगता—लेकिन ये लोग भी यंत्र निर्माण से एक मूल्यवान सबक सीख सकते हैं। यंत्र जिन ज्यामितीय पैटर्न से बना होता है, वे एक नियम द्वारा नियंत्रित होते हैं जो उसे बनाने का प्रयास करने वाले को बताया जाता है। ध्यान आवश्यक है, क्योंकि यदि कोई थोड़ी सी भी लापरवाही करता है, तो गलतियाँ हो जाती हैं। यंत्र निर्माण के लिए सटीकता, यथार्थता, अनुशासन, एकाग्रता, साफ-सफाई और धैर्य की आवश्यकता होती है।

शरीरक्रियाविज्ञानियों ने पाया है कि ज्यामितीय आकृतियों और पैटर्न—वृत्त, त्रिभुज, वर्ग इत्यादि—को समझना मस्तिष्क प्रांतस्था के दाहिने गोलार्ध का कार्य है। जिस व्यक्ति में केवल बायाँ गोलार्ध ही क्रियाशील होता है, उसके लिए ज्यामितीय पैटर्न का मिलान करना असंभव होगा। यंत्र के ज्यामितीय रूप दाहिने गोलार्ध को सक्रिय करते हैं, जो दृश्य और अशाब्दिक है। इस प्रकार यंत्र ध्यान आंतरिक मौन और शांति को बढ़ाता है। यह वाणी के प्रति असावधानी की प्रवृत्ति भी उत्पन्न करता है। यंत्र का निर्माण बहुत महत्वपूर्ण है, और ध्यान के लिए प्रयुक्त सभी यंत्रों के लिए यह इस प्रकार किया जाता है कि सभी रेखीय आकृतियाँ एक केंद्रीय अक्ष या केंद्रक को प्रतिच्छेदित करती हैं। यह केंद्रक या तो एक बिंदु (बिंदु) होता है या एक ध्वनि (बीज मंत्र)। हालाँकि, एक बिंदु को दृश्य प्रांतस्था के लिए सबसे शक्तिशाली उद्दीपक माना जाता है।

## मानव शरीर क्रिया विज्ञान और यंत्र

सफ़ेद पृष्ठभूमि पर एक काला बिंदु सबसे सटीक और शक्तिशाली यंत्र बनाता है। जो इस बिंदु से संतुष्ट है, उसे किसी और व्याख्या या परिभाषा की आवश्यकता नहीं है।

केंद्रित रहना एक बुनियादी मानवीय आवश्यकता है। ज्ञान के क्षेत्र में जो कुछ भी हासिल हुआ है, वह केंद्रित मन की ही देन है। एकाग्रचित्त होने के लिए, किसी तकनीक का अभ्यास करना और केंद्रित रहने की आदत डालना ज़रूरी है।

इंद्रियों के साथ जुड़कर मन बहुविध और बंधनकारी हो जाता है। जब इंद्रियाँ व्यस्त हो जाती हैं, तो मन की यह फिसलन भरी प्रकृति शांत हो जाती है। जप में भी ठीक यही होता है: जब साधक एक ही ध्वनि को बार-बार दोहराता है, तो मन को कल्पना करने, इच्छाओं के जंगल में भटकने का कोई अवसर नहीं मिलता, और वह शांत हो जाता है, क्योंकि स्थिर छवि या ध्वनि मन को रुचिकर नहीं लगती।

शरीरक्रियाविज्ञानियों ने पाया है कि प्रत्येक आँख से आने वाला आउटपुट लगभग दस लाख तंत्रिका तंतुओं द्वारा मस्तिष्क तक पहुँचाया जाता है जो ऑप्टिक तंत्रिका में एक साथ बँधे होते हैं। ऑप्टिक चियास्मा में ऑप्टिक तंत्रिकाओं का आंशिक रूप से एक-दूसरे से संपर्क होता है। बाईं ओर स्थित जेनिकुलेट और कॉर्टेक्स दो अर्ध-रेटिना से जुड़े होते हैं और इसलिए दृश्य दृश्य के दाहिने आधे भाग से संबंधित होते हैं, जबकि दाहिनी जेनिकुलेट और दाहिनी कॉर्टेक्स के लिए स्थिति इसके विपरीत होती है। प्रत्येक जेनिकुलेट और प्रत्येक कॉर्टेक्स दोनों आँखों से इनपुट प्राप्त करता है, और प्रत्येक दृश्य जगत के विपरीत आधे भाग से संबंधित होता है। इस प्रकार, सममित ज्यामितीय पैटर्न जेनिकुलेट और कॉर्टेक्स दोनों के लिए सर्वोत्तम उद्दीपन प्रतीत होते हैं। वे दोनों ओर समान प्रभाव उत्पन्न करते हैं और इस प्रकार एक केंद्रित अवस्था का निर्माण करते हैं।

दुर्भाग्य से दृष्टि से संबंधित अधिकांश प्रयोग जानवरों पर किए जाते हैं, इसलिए मस्तिष्क के दृश्य प्रांतस्था पर यंत्रों के प्रभाव के बारे में कोई डेटा उपलब्ध नहीं है जो हमें इस विषय को अधिक विस्तार से समझने में मदद कर सके। हालांकि, वैज्ञानिकों ने देखा है कि एक रेटिना गैंग्लियन कोशिका और एक जीनिकुलेट कोशिका दोनों दृश्य क्षेत्र के एक विशेष भाग या क्षेत्र में, एक विशेष आकार के प्रकाश-संवेदनशील तत्व के गोलाकार बिंदु पर सबसे अच्छी प्रतिक्रिया देते हैं। बिंदु का आकार महत्वपूर्ण है, क्योंकि प्रत्येक कोशिका का ग्राही क्षेत्र विभाजित होता है, जिसमें एक उत्तेजक केंद्र और एक निरोधक केंद्र होता है। उत्तेजक केंद्र या कोशिका को ठीक से भरने वाला एक बिंदु, निरोधक क्षेत्र पर आक्रमण करने वाले एक बड़े बिंदु की तुलना में अधिक प्रभावी उत्तेजना है। ये रेटिना गैंग्लियन कोशिकाएं और पार्श्व जीनिकुलेट कोशिकाएं, दृश्य प्रांतस्था को इनपुट की आपूर्ति करती हैं,

इसलिए, मंडल (ब्रह्मांड का प्रतिनिधित्व करते हैं) और यंत्र (किसी विशिष्ट देवता का प्रतिनिधित्व करते हैं) रेटिना और जननिकुलेट कोशिकाओं की आंतरिक संरचना के अनुरूप होते हैं। इनका निर्माण तांत्रिक ऋषियों के मन की प्रकृति, ऊर्जा की सूक्ष्म नाड़ियों (नाड़ियों) के साथ उसके संबंध और प्रतीकात्मक जीवन की मानवीय आवश्यकता के सहज ज्ञान पर आधारित है। ये इस सार्वभौमिक मानवीय आवश्यकता की उपज हैं, और अपनी आदर्श भाषा के माध्यम से ये हमारे भीतर की मानसिक ऊर्जा को रूपांतरित करते हैं, जिससे जीवन अधिक सार्थक, आनंदमय और जीने योग्य बनता है।

यंत्र और जुड़वां गोलार्ध

तंत्र साधकों द्वारा प्रयुक्त यंत्र को मंत्र के साथ मिलाकर मस्तिष्क के दृश्य और वाचिक गोलार्द्धों को एक साथ सक्रिय किया जाता है। सामान्यतः दोनों गोलार्द्ध अपनी कार्यात्मक विशेषज्ञता के कारण बारी-बारी से और अलग-अलग कार्य करते हैं।

तांत्रिक यंत्र का ज्यामितीय पैटर्न, जब ध्वनि (मंत्र) के साथ संयोजित होता है, तो दोनों पक्षों को समान रूप से प्रभावित कर सकता है। साधक अमूर्त एकाग्रता प्राप्त करने के साधन के रूप में छवियों में चिंतन करने की कला में स्वयं को प्रशिक्षित करते हैं। कालातीत वस्तुओं पर एकाग्रता, सृजक और सृजित, अमूर्त और मूर्त के बीच संबंध स्थापित करती है।

यंत्र, काल्पनिक चिंतन से संबंधित होने के कारण, दाएँ गोलार्ध के साथ कार्य करता है, और मंत्र, अपनी शाब्दिक प्रकृति और अमूर्त सामान्यीकृत मॉडलों के संदर्भ में काल्पनिक चिंतन से संबंध के कारण, बाएँ गोलार्ध के साथ कार्य करता है। प्रतीक के रूप में यंत्र एक विशिष्ट ऊर्जा का प्रतिनिधित्व करता है जो जागरूकता की एक विशिष्ट अवस्था से संबंधित होती है। उदाहरण के लिए, काली यंत्र न केवल अमूर्त प्रतीकों के माध्यम से काली का चित्रण करता है, बल्कि उस ऊर्जा का एक प्रतीकात्मक प्रक्षेपण भी है जिसका काली प्रतिनिधित्व या मानवीकरण करती हैं। इसलिए, अपनी प्रतीकात्मक प्रकृति के कारण, यंत्र बाएँ गोलार्ध के साथ भी कार्य करता है, जबकि इसकी ज्यामितीय संरचना दाएँ गोलार्ध को सक्रिय करती है। (चित्र 3 देखें।)

कभी-कभी यंत्र की सबसे बाहरी पट्टी में सभी मातृकाएं (वर्णमाला के अक्षर) अंकित कर दिए जाते हैं, जिससे यंत्र में आह्वान किए जाने वाले देवता के लिए उपयुक्त मंत्र तैयार हो जाता है।

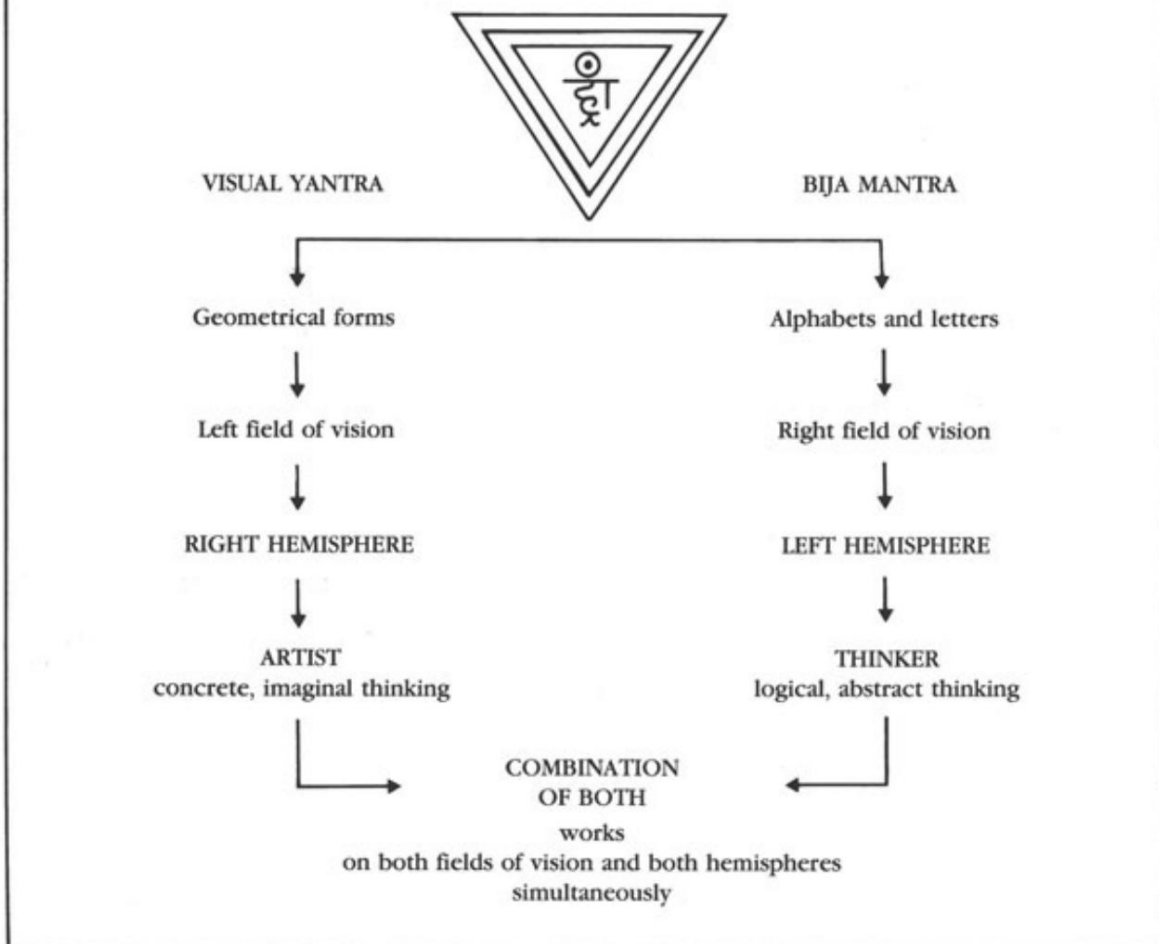
यह यंत्र को सभी आयामों को एकता की अवस्था में विलीन करने की शक्ति प्रदान करता है। यंत्र का प्रतीक एक सार्वभौमिक प्रतिरूप का प्रतिनिधित्व करता है, और मंत्र ब्रह्मांडीय ध्वनि का। दोनों का संयोजन साधक को सामान्य संदर्भ-ढांचे से ऊपर उठकर जागरूकता की एक उच्चतर अवस्था प्राप्त करने में सहायता करता है, जिसमें वैयक्तिक सत्ता और सार्वभौमिक सत्ता एक हो जाते हैं। द्वैत का समाधान हो जाता है; दोनों गोलार्ध शांत हो जाते हैं।

हाल ही में यह देखा गया है कि पश्चिमी लोग बाएँ गोलार्ध की ओर ज़्यादा उन्मुख हैं और दाएँ गोलार्ध की शिक्षा में कमी है, जिससे उनकी कल्पना शक्ति कुछ कम हुई है और उच्च मूल्यों में उनकी आस्था कम हुई है। संतुलन स्थापित करने के लिए उन्हें दाएँ गोलार्ध की शिक्षा—कला, नृत्य, संगीत—की ज़्यादा ज़रूरत है। पूर्व के ऋषियों की गणितीय पूर्णता पर आधारित इन ज्यामितीय आरेखों को रंगकर और बनाकर, पश्चिमी लोग अपने दोनों गोलार्धों को एक साथ और शांति से काम करने के लिए प्रेरित कर सकते हैं, आस्था प्राप्त कर सकते हैं और निरंतर जागरूकता में रह सकते हैं।

## यंत्र का व्याकरण

आइये अब हम यंत्र में शामिल ज्यामितीय पैटर्न के अर्थ पर चर्चा करें।

आमतौर पर एक यंत्र बाहर की ओर एक वर्गाकार आकृति से बना होता है जिसके चार उभार एक टी-आकार की संरचना बनाते हैं, वृत्त, कमल की पंखुड़ियों की एक पंक्ति और कमल की पंखुड़ियों के अंदर कुछ त्रिभुजाकार आकृतियाँ होती हैं। कभी-कभी दो त्रिभुज एक-दूसरे को ओवरलैप करते हुए एक छह-बिंदु वाला तारा बनाते हैं; कभी-कभी कई त्रिभुज एक-दूसरे पर पिरामिड के आकार में आरोपित होते हैं; और इन सभी ज्यामितीय आकृतियों के अंदर एक बिंदु या एक ध्वनि होती है।

जैसा कि मैंने उल्लेख किया है, यंत्र रेटिना कोशिकाओं और जननिकुलेट कोशिकाओं की आंतरिक संरचना के अनुरूप होते हैं। इनका निर्माण प्रकाशिकी के नियमों की सहज समझ के साथ किया गया होगा। यंत्रों के आकार और आकृति तथा मस्तिष्क की दृष्टि प्रणाली के बीच इस अनुरूपता के कारण ही यंत्रों को एक सार्वभौमिक गुण प्राप्त होता है और वे विश्व भर में आदर्श रूपों में प्रकट होते हैं।

यह देखा गया है कि संदर्भ रेखा से 90 डिग्री पर स्थित रेखा लगभग कभी कोई प्रतिक्रिया उत्पन्न नहीं करती। आँखें इसे देखती हैं, लेकिन किसी विशेष तरीके से प्रतिक्रिया नहीं करतीं, जैसे वे किसी बिंदु, वृत्त और त्रिभुज पर करती हैं। इस प्रकार, यंत्र के चारों ओर का वर्ग कोई विशेष प्रतिक्रिया उत्पन्न नहीं करता और दृष्टि क्षेत्र को सीमित करने का कार्य करता है। अंदर के वृत्ताकार पैटर्न, जो संकेन्द्रित रूप से व्यवस्थित होते हैं, उत्तेजक केंद्र कोशिकाओं को प्रभावित करते हैं। वृत्ताकार पैटर्न के अंदर के ज्यामितीय पैटर्न सममित होते हैं और दाईं और बाईं दृष्टि क्षेत्र दोनों पर समान पैटर्न की छवियाँ उत्पन्न करते हैं, जिससे आँख केंद्रीय बिंदु, केंद्र बिंदु तक पहुँचती है। रेटिना कोशिकाओं की तरह, जननिकुलेट

कोशिकाएँ संकेन्द्रित होती हैं और इसलिए उनमें वृत्ताकार समरूपता होती है। यंत्र भी ऐसे पैटर्न से बने होते हैं जो सममित इनपुट प्रदान करते हैं और इस प्रकार उत्तेजक कोशिकाओं को उत्तेजित करने में सक्षम होते हैं।

यंत्र में रेखाओं की मोटाई, बिंदु के आकार की तरह, भी महत्वपूर्ण भूमिका निभाती है। यदि रेखा की मोटाई एक निश्चित इष्टतम चौड़ाई से अधिक बढ़ा दी जाए, तो यह नाड़ीग्रन्थि और जननिकुलेट कोशिकाओं की प्रतिक्रिया को कम कर देती है। बहुत पतली रेखाएं भी बहुत प्रभावी ढंग से पंजीकृत नहीं होती हैं। यदि यंत्र में रेखाओं की मोटाई धीरे-धीरे कम होती है, तो वे अप्रभावी प्रतिक्रिया उत्पन्न नहीं करती हैं। यदि मोटाई अनियमित रूप से बदलती है, अर्थात धीरे-धीरे नहीं, तो यह एक अनियमित प्रतिक्रिया उत्पन्न करती है। यदि सभी रेखाओं की मोटाई समान रहती है, तो यह एक समान प्रतिक्रिया उत्पन्न करती है। बिंदु को केंद्र में रखने वाले पैटर्न को छोड़कर, हर जगह समान मोटाई का उपयोग करना हमेशा अच्छा होता है। यदि वहां मोटाई बदलती है और केंद्र में पैटर्न में रेखाएं पतली हैं, तो एक समान प्रतिक्रिया उत्पन्न होती है, और केंद्र में पतली रेखाएं केंद्र को अधिक शक्तिशाली बनाती हैं।

यह व्यक्तिगत समझ का विषय है। यंत्र बनाने वाले को स्वयं ही इसकी रेखाओं की उपयुक्त मोटाई का पता लगाना होता है। हर व्यक्ति की दृष्टि और दृष्टि क्षेत्र अलग-अलग होते हैं।

ध्यान में एक महत्वपूर्ण कारक यंत्र की साधक की आँख से दूरी है। यह दृष्टि के केंद्र से रेटिना कोशिकाओं के ग्राही क्षेत्र से सीधे संबंधित है, क्योंकि यह कोशिकाओं की प्रतिक्रिया को प्रभावित करेगा और प्रत्येक व्यक्ति के लिए अलग-अलग होगा। सामान्यतः, ध्यान की वस्तु—यंत्र—को एकटक देखने के लिए पढ़ने की दूरी को सबसे उपयुक्त दूरी माना जाता है। इस प्रकार की स्थिर दृष्टि को संस्कृत में त्राटक कहते हैं। चूँकि वस्तु या उद्दीपन बाहर होता है, इसलिए इसे वाह्य त्राटक, या बिना पलक झपकाए बाहरी दृष्टि कहा जाता है ।

बिंदु: बिंदु

तांत्रिकों द्वारा बिंदु कहे जाने वाला एक बिंदु, सबसे शक्तिशाली यंत्र है; लेकिन यह कहना बहुत आसान है कि यंत्र किसी सतह पर स्थित एक बिंदु है जो अवलोकन के लिए एक क्षेत्र का काम करता है। यंत्र में बिंदु का बहुत महत्वपूर्ण स्थान है और यह चित्र का केंद्र है। इस प्रकार, संपूर्ण चित्र इस केंद्र के चारों ओर एक प्रक्षेपण है। बिंदु एकता, उद्गम, अभिव्यक्ति और उत्सर्जन के सिद्धांत का प्रतीक है।

बिंदु दो प्रकार के होते हैं: (1) एक बिंदु जिसका कोई परिमाण नहीं होता और (2) एक बिंदु जिसका परिमाण सबसे छोटा कल्पनीय या व्यावहारिक होता है। एक सच्चे बिंदु का कोई परिमाण नहीं होता, लेकिन एक बिंदु को ठोस रूप देने के लिए, उसे सबसे छोटा कल्पनीय या व्यावहारिक परिमाण दिया जाता है। इसलिए यद्यपि सिद्धांत रूप में एक बिंदु का कोई परिमाण नहीं होता, व्यवहार में उसका परिमाण सबसे छोटा कल्पनीय होता है। यह बिंदु अमूर्त, निराकार को दृष्टि के क्षेत्र में लाने की दिशा में पहला कदम है। इस प्रकार हम देखते हैं कि यह बिंदु समस्त प्रतीकात्मकता का उद्गम बिंदु और स्रोत है—और ऊर्जावान चेतना का पहला और बुनियादी प्राथमिक प्रतीक है, जो क्रमिक परिवर्तन की प्रक्रिया के माध्यम से भौतिक हो जाती है। जैसा कि उपनिषदों में कहा गया है: "ईश्वर, अचल गतिमान होने के नाते, ब्रह्मांड में सभी घटनाओं के पीछे एक, वह स्थिर बिंदु है जिसके चारों ओर सब कुछ घूमता है।"

यह बिंदु, जो अभी भी प्रेम की शांति के साथ स्थित है, ब्रह्मांडीय यंत्र का केंद्र है, जो कि प्रत्यक्ष जगत है, जो आदिम प्रकृति के शाश्वत नृत्य के माध्यम से विकसित होने वाले प्रतिमानों का एक संयोजन है। यह बिंदु वह स्रोत है जहाँ से सब कुछ निर्मित होता है और जिसमें वह सब विलीन हो जाता है। यह परम चेतना का प्रतीक है। जब यह स्वयं को प्रक्षेपित करता है, तो यह नामों और रूपों के जगत को प्रकट करता है, उन्हें एक ही धारा में बाँधता है, और एक कड़ी या एकीकरण शक्ति के रूप में कार्य करता है।

इस बिंदु पर ध्यान या एकाग्रता भी एक एकीकृत शक्ति, एक कड़ी, एक तंत्र के रूप में काम करती है, और मन को अमूर्त एकाग्रता की ओर ले जाती है, जिसका उपयोग आत्म-साक्षात्कार के साधन के रूप में किया जाता है।

बिंदु वीर्य या पुरुष ऊर्जा का भी पर्याय है। यह स्थिर ऊर्जा का भी प्रतिनिधित्व करता है, क्योंकि यह पुरुष और स्त्री के बीच एकता का प्रतीक है।

और स्त्री सिद्धांतों का। बिंदु का महान आध्यात्मिक महत्व है और यह साधक और ईश्वर के बीच मिलन का बिंदु है: यह अव्यक्त को प्रकट करता है, और इस प्रकार साधक अव्यक्त के साथ संबंध स्थापित करने में सक्षम होता है।

वृत्त

वृत्त एक बिंदु का विस्तार है। बिंदु ऊर्जा का सबसे सघन रूप है, और वृत्त उसका विस्तार है। इच्छा की त्रिज्या के साथ, यह बिंदु अपने चारों ओर एक परिधि बनाता है और फैलता है। यह विस्तार आयाम में वृद्धि है जो बिंदु के दायरे को व्यापक बनाता है, लेकिन साथ ही बिंदु को एक व्यक्तिगत इकाई के रूप में भी कैद करता है, जिससे ब्रह्मांडीय चेतना से एक व्यक्तिगत चेतना बनती है। जहाँ एक बिंदु स्थिर होता है, वहीं वृत्त गतिशील होता है और चक्रीय शक्ति का प्रतिनिधित्व करता है।

बिंदु अंतरिक्ष से परे है क्योंकि यह अत्यंत सघन है, और यह सभी रूपों का बीज रूप है। एक वृत्त के भीतर अंतरिक्ष होता है, जिसका सीधा संबंध उसकी त्रिज्या से होता है। यह इच्छाओं की त्रिज्या है, जो स्थिर बिंदु को अपने चारों ओर गतिशील गति में स्थापित करती है और बिंदु, जो वृत्त के बिल्कुल केंद्र में है, और परिधि, जो उसी बिंदु का विस्तार है, के बीच एक दूरी बनाती है। इस प्रकार परिमाणहीन बिंदु एक आकार प्राप्त करता है। यह रूप सभी रूपों का आरंभ है और इसके भीतर सभी रूप समाहित हैं। एक बिंदु मात्रात्मक बाह्य, अर्थात वृत्त का गुणात्मक आंतरिक भाग है। अपने मात्रात्मक पहलू में, इस वृत्त को शून्य कहा जाता है।

शून्य मूलतः अपने भीतर सभी रूपों को समाहित करता है, जिन्हें अंकशास्त्र में 1 से 9 तक की संख्याओं द्वारा दर्शाया जाता है। 9 के प्रत्येक चक्र के बाद, एक नई श्रृंखला शुरू करने के लिए इस शून्य को अंकों की अगली श्रृंखला के साथ जोड़ना आवश्यक हो जाता है। इस प्रकार 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9 एक अंकगणितीय श्रेणी बनाते हैं जिसमें एकता विविध हो जाती है, लेकिन 9 के बाद अंकों के नए क्रमचय को शुरू करने के लिए शून्य को श्रृंखला के पहले अंक के साथ जोड़ना पड़ता है। अंक 10, 1 और 0 का संयोजन है, और इसके बाद शुरू होने वाली नई श्रृंखला में, 1, अंकों 1 के साथ संयोजन में लगातार दोहराया जाता है।

9 से होकर—अर्थात् 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19। अब वही बिंदु फिर से आता है, जहाँ अगली संख्या 2 से एक नई श्रृंखला शुरू करनी होती है। यह प्रक्रिया कभी समाप्त नहीं होती। इस प्रकार वृत्त संपूर्ण भौतिक जगत का प्रतिनिधित्व करता है, जिसे संस्कृत में ब्रह्माण्ड कहा जाता है । यह अनंत, अनादि आरंभ और अनंत अंत का प्रतिनिधित्व करता है। यह अंतरिक्ष का भी प्रतिनिधित्व करता है, जो सर्वव्यापी है। तत्वों की दृष्टि से, वृत्त जल का प्रतिनिधित्व करता है। केंद्र में एक बिंदु वाला वृत्त ज्योतिषीय प्रतीकवाद में सूर्य का प्रतिनिधित्व करता है।

त्रिभुज

बिंदु और वृत्त के बाद त्रिभुज सबसे सरल रूप है। यह तीन रेखाओं से बना होता है, जो एक पैटर्न या आकृति बनाने के लिए न्यूनतम आवश्यक है। विकास में, अग्नि पहला तत्व है जिसने रूप धारण किया, और त्रिभुज अग्नि तत्व का प्रतिनिधित्व करता है (सारणी 4 देखें)। एक रेखा का अपना एक चरित्र होता है और यह दो बिंदुओं के बीच की सबसे छोटी दूरी होती है। एक क्षैतिज रेखा निष्क्रियता और स्थिरता का प्रतिनिधित्व करती है। यह त्रिभुज का आधार बनाती है। लंबवत क्षैतिज रेखाएँ गति का प्रतिनिधित्व करती हैं और उत्तेजना के रूप में सबसे कम दर्ज की जाती हैं। अर्थात्, हमारी आँखें लंबवत क्षैतिज रेखाओं की तुलना में तिरछी रेखाओं पर अधिक प्रतिक्रिया करती हैं। चूँकि त्रिभुज एक बिंदु पर मिलने वाली दो तिरछी रेखाओं और एक क्षैतिज रेखा से मिलकर बना होता है जो एक स्थिर आधार रेखा बनाती है, यह एक गतिशील और आकर्षक आकृति है।

समद्विबाहु त्रिभुजों के विपरीत, जो गतिशील ऊर्ध्व गति को दर्शाते हैं, पिरामिड आकार के त्रिभुज अत्यधिक स्थिरता प्रदान करते हैं। वास्तुकला में दोनों ही रूपों का उपयोग किया गया है, और यह देखा गया है कि यदि पिरामिडों को चुंबकीय उत्तर दिशा में ठीक से संरेखित किया जाए, तो वे वस्तुओं को बिना क्षय के लंबे समय तक सुरक्षित रख सकते हैं। प्राचीन मिस्र और एज़्टेक के पिरामिड वास्तुकला का एक अद्भुत उदाहरण हैं, और आज भी वैज्ञानिक उनके संरचनात्मक संतुलन को लेकर उलझन में हैं, जो केवल आश्रय से कहीं अधिक प्रदान करता है।

त्रिभुज ऊपर की ओर अथवा नीचे की ओर इंगित कर सकते हैं।
ऊपर की ओर इशारा करने वाले त्रिकोण ध्यान को ऊपर और दुनिया से दूर खींचते हैं; वे पुरुष ऊर्जा का प्रतिनिधित्व करते हैं।

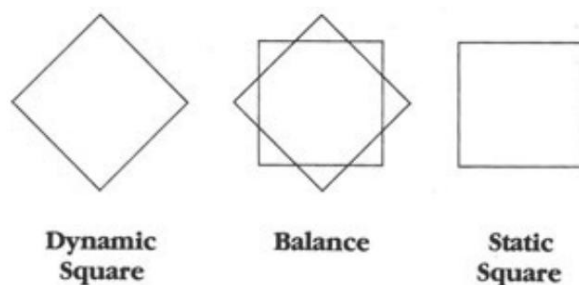
इशारा करते हुए त्रिकोण ध्यान को नीचे की ओर ले जाते हैं और स्त्री ऊर्जा का प्रतिनिधित्व करते हैं। समबाहु त्रिकोण संतुलन का प्रतिनिधित्व करते हैं। एक वर्ग में एक वृत्त में एक त्रिकोण यंत्र रूप में सबसे बुनियादी और सरल दृश्य पैटर्न बनाता है। ऊपर की ओर इशारा करते हुए त्रिकोण अग्नि ग्रह, मंगल का प्रतीक है।

## द स्क्वायर

एक वर्ग स्थान के सबसे व्यावहारिक उपयोग का प्रतिनिधित्व करता है। एक वृत्त को भरने वाला स्थान वर्ग के रूप में सबसे व्यावहारिक रूप से उपयोग किया जाता है।

वर्ग भौतिकवादी दृष्टिकोण, स्थिरता, दृढ़ता और ठहराव का प्रतीक है। यह ध्यान रखना दिलचस्प है कि एक वर्ग चार रेखाओं से बना होता है, जिनमें से दो ऊर्ध्वाधर और दो क्षैतिज होती हैं। चूँकि क्षैतिज रेखाएँ स्थिरता या निष्क्रियता का प्रतिनिधित्व करती हैं, और ऊर्ध्वाधर रेखाएँ गति का प्रतिनिधित्व करती हैं, इसलिए एक वर्ग इन दोनों का संयोजन होता है और इस प्रकार इसका एक संतुलित, यद्यपि नीरस, चरित्र होता है। ये रेखाएँ लंबवत होती हैं, और मस्तिष्क की दृश्य कार्यप्रणाली से जुड़े शरीरक्रियाविज्ञानियों ने देखा है कि ऐसी रेखाएँ आँखों के लिए एक शक्तिशाली उत्तेजना का काम नहीं करतीं। ये आँखें इन्हें नहीं देख पातीं या मस्तिष्क द्वारा उतना दर्ज नहीं किया जाता जितना तिरछी रेखाएँ। यह वर्ग को यंत्र निर्माताओं के लिए एक अत्यंत महत्वपूर्ण पैटर्न बनाता है। वर्ग में रखे गए प्रतीक गतिशील रूप से कार्य करते हैं क्योंकि एक वर्ग ध्यान आकर्षित नहीं करता और त्रिभुज की तरह आँखों को उत्तेजित नहीं करता। यही वर्ग को यंत्र चित्रों का आधार बनाता है। यह यंत्र प्रतिरूप में रूप का एक तटस्थ धारक बना हुआ है और इसलिए यंत्रों में बहुत लोकप्रिय है, एक घेरा बनाता है, दृष्टि क्षेत्र को सीमित करता है, और यंत्र के स्थान को परिभाषित करता है। इस वर्ग को यंत्र का आसन, आधार माना जाता है। यह एक आधारशिला के रूप में भी कार्य करता है। वास्तुकला में वर्गाकार आकृतियों के प्रयोग ने आधुनिक विश्व के निर्माताओं के लिए एक बिल्कुल नया मार्ग प्रशस्त किया है। सांसारिक जागरूकता के संबंध में वर्ग का बहुत महत्व है, क्योंकि यह स्वयं पृथ्वी तत्व का प्रतिनिधित्व करता है: चार आयाम चार दिशाएँ हैं। एक वर्ग, वर्ग के अंदर एक वृत्त, वृत्त के अंदर एक त्रिभुज, और त्रिभुज के अंदर एक बिंदु मिलकर एक वर्ग बनाते हैं।

सबसे शक्तिशाली बुनियादी यंत्र पैटर्न, जैसा कि तारा यंत्र में देखा गया है।

यंत्र में प्रत्येक रेखा के केंद्र में एक वर्ग के साथ एक टी-आकार जोड़ा जाता है। टी-आकार की संरचनाएँ चार दिशाओं के साथ संरेखित होती हैं और इन्हें द्वारों के द्वार कहा जाता है। ये द्वार कभी खुले होते हैं और कभी बंद; एक ही यंत्र को विभिन्न साधकों और तांत्रिकों द्वारा खुले और बंद दरवाजों के साथ बनाया जा सकता है। ये द्वार वर्ग में एक गति उत्पन्न करते हैं। यह अष्ट-आयामी हो जाता है और इस प्रकार आठ दिशाओं का प्रतिनिधित्व करता है और इसे भूपुर कहा जाता है। जब एक ही वर्ग को ऊपर, नीचे और बगल में बिंदुओं के साथ रखा जाता है, तो यह गतिशील हो जाता है। कभी-कभी हम यंत्र में इस रूप में दो वर्गों को एक साथ अध्यारोपित देखते हैं। सर्वतोभद्र मंडल में, ऊपर की ओर बिंदुओं वाले एक वर्ग का उपयोग किया जाता है।

छह-बिंदु वाला तारा

पश्चिम में डेविड के तारे के नाम से प्रसिद्ध छह-नुकीला तारा, ऊपर की ओर इशारा करते हुए और नीचे की ओर इशारा करते हुए त्रिभुज का एक संयोजन है। ऊपर की ओर इशारा करने वाला त्रिभुज अग्नि तत्व या पुरुष ऊर्जा का प्रतिनिधित्व करता है, और नीचे की ओर इशारा करने वाला त्रिभुज जल तत्व या स्त्री ऊर्जा का प्रतिनिधित्व करता है। इन दोनों का एक सममित पैटर्न में अध्यारोपण दोनों ऊर्जाओं के बीच संतुलन स्थापित करता है। यह तारा यंत्रों में बहुत लोकप्रिय है, और कई यंत्रों में केंद्रीय आकृति कमल की पंखुड़ियों के एक गोलाकार पैटर्न के अंदर एक छह-नुकीला तारा है।

कभी-कभी इस छह-बिंदु वाले तारे के अंदर एक त्रिभुज भी होता है, जैसा कि गणेश यंत्र में होता है।

कमल की पंखुड़ियाँ

यंत्र में कमल की पंखुड़ियाँ आमतौर पर एक वृत्त के अंदर दिखाई देती हैं, जो स्वयं एक वर्ग—भूपुर—के अंदर होता है। इन कमल की पंखुड़ियों को चंद्र मंडल कहा जाता है, और बाहर के वृत्त को सूर्य मंडल कहा जाता है। चंद्र का अर्थ है चंद्रमा, और मंडल एक गोलाकार आकृति है जो ब्रह्मांड का प्रतिनिधित्व करती है; सूर्य का अर्थ है सूर्य। जब भी इस सूर्य मंडल को कमल की पंखुड़ियों में चित्रित किया जाता है, तो पंखुड़ियों की संख्या बारह होती है, जो राशि चक्र की बारह राशियों, यानी बारह महीनों और

बारह विभिन्न अवस्थाएँ या परिवर्तन जिनसे सूर्य एक वर्ष में गुजरता है।

चन्द्र मंडल को सोलह पंखुड़ियों के साथ दिखाया गया है क्योंकि चंद्रमा में सोलह कलाएं हैं। (यह शब्द, कला, काल शब्द से अलग है , जिसका अर्थ समय है। काल में पहला अ दीर्घ होता है, जबकि कला में दूसरा अ दीर्घ होता है।) कला प्रकाश की किरण के अर्थ में "किरण" का पर्याय है, लेकिन यहां इसका मतलब अव्यक्त ऊर्जा है। कहा जाता है कि सूर्य में बारह कलाएं हैं और चंद्रमा में सोलह। इसलिए सूर्य मंडल को बारह पंखुड़ियों के साथ और चंद्र मंडल को सोलह पंखुड़ियों के साथ बनाया गया है। जब भी पंखुड़ियों की संख्या न तो सोलह होती है और न ही बारह, प्रतीक प्रकट वास्तविकता को संदर्भित करता है, जो आठ गुना है। यह आठ गुना प्रकट ऊर्जा अभूतपूर्व दुनिया है, जो पांच मूल तत्वों - आकाश, वायु, अग्नि, जल, पृथ्वी - के साथ

इसकी जड़ें कीचड़ में होती हैं, लेकिन फूल पर कीचड़ का कोई दाग नहीं होता और वह शुद्ध होता है। व्यक्तिगत चेतना भी संसार के कीचड़ में पनपती है, लेकिन जब वह शुद्ध होती है, तो वह अपने आस-पास की दुनिया से अनासक्त होती है, इच्छाओं और आसक्तियों के कीचड़ से अछूती रहती है। भौतिक जगत लोभ और प्रतिस्पर्धा के कीचड़ से भरा है, ऐसे प्रलोभन जो चेतना को कलंकित करते हैं। कभी-कभी कमल की पंखुड़ियों की संख्या चौबीस होती है, और तब कमल मूल चौबीस तत्वों का प्रतिनिधित्व करता है।

संकेंद्रित वृत्त

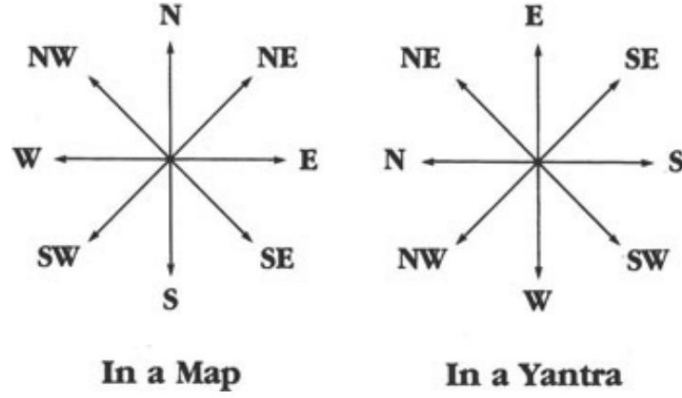
त्रिभुज के चारों ओर या उसके भीतर संकेंद्रित वृत्त तीन गुणों का प्रतिनिधित्व करते हैं: सत्व, रज और तम। जब ये वृत्त कमल की पंखुड़ियों के बाहर होते हैं, तो वे समय के तीन रूपों का प्रतिनिधित्व करते हैं: भूत, वर्तमान और भविष्य। काल में समय के ये तीन पहलू समाहित हैं।

इन मूल स्वरूपों को पुनः व्यवस्थित करके या मंत्रों में फेरबदल करके असंख्य नए यंत्रों का निर्माण किया जा सकता है।

प्रत्येक नये मंत्र संयोजन के साथ एक नया यंत्र उभरता है।

## यंत्र में निर्देश

मानचित्र के विपरीत, यंत्र में पूर्व दिशा सबसे ऊपर और पश्चिम दिशा सबसे नीचे होती है।
नीचे, दाईं ओर दक्षिण और बाईं ओर उत्तर।

In a Map　　In a Yantra

संस्कृत में निर्देशों को इस प्रकार कहा जाता है:

| | |
|---|---|
| पूर्व: पूर्व पश्चिम: पश्चिम | पूर्वोत्तर: ईशान |
| दक्षिण: दक्षिण | दक्षिण-पूर्व: अग्नि<br>दक्षिण-पश्चिम: नैरक्टा |
| उत्तर: उत्तर | उत्तर-पश्चिम: वायव |

आठों दिशाओं पर देवी-देवताओं का शासन है।
और इन ऊर्जाओं के प्रतीकों को बाहर चित्रित किया गया है
भूपुर.

### यंत्रों की किस्में

## यंत्रों की किस्में

### शाक्त यंत्र

देवी माँ के किसी भी रूप का प्रतिनिधित्व करने वाले यंत्रों को शाक्त यंत्र कहा जाता है। सती के रूप में देवी माँ प्रकट हुईं

जब भगवान शिव ने सती को उनके पिता दक्ष द्वारा आयोजित महायज्ञ में शामिल होने की अनुमति नहीं दी , तो सती ने स्वयं को अपने पति भगवान शिव के पास अपनी शक्ति दिखाने के लिए समर्पित कर दिया। उन्होंने सभी देवताओं, उपदेवताओं, ऋषियों और महर्षियों को आमंत्रित किया था, और उन्होंने जानबूझकर अपनी पुत्री और दामाद भगवान शिव को आमंत्रित नहीं किया। शिव जानते थे कि दक्ष ने उन्हें इसलिए आमंत्रित नहीं किया क्योंकि वह शिव को नापसंद करते थे। लेकिन ऋषि नारद ने दक्ष की पुत्री को यह कहकर उपस्थित होने के लिए राजी कर लिया कि उन्हें अपने पिता के निमंत्रण की आवश्यकता नहीं है। इस प्रकार सती आश्वस्त हो गईं और उन्होंने अपने पति से अनुमति मांगी। भगवान शिव जानते थे कि सती का जाना उचित नहीं है, इसलिए उन्होंने उन्हें अनुमति देने से इनकार कर दिया—फिर भी उन्हें रोकना असंभव था। उस समय उन्होंने स्वयं को दस रूपों में प्रकट किया—काली, बगला, छिन्नमस्ता, भुवनेश्वरी, मातंगी, षोडशी, धूमावती, कमला, तारा और भैरवी (जिन्हें दश महाविद्या के रूप में जाना जाता है)—और बिना अनुमति के चली गईं।

जब वह अपने पिता के घर पहुंची तो उसे पता चला कि उसका वहां स्वागत नहीं है। चूँकि वह अपने स्वामी की अनुमति के बिना अपने पिता के घर आई थी, शर्म और दु:ख के कारण उसने यज्ञ के मुख्य अग्निकुंड में कूदकर अपनी जान दे दी जहाँ यज्ञ हो रहा था। भगवान शिव को तुरंत पता चल गया कि क्या हुआ था और उन्होंने अपनी जटा से वीरभद्र के रूप में एक महान ऊर्जा उत्पन्न की, जिसने यज्ञ को नष्ट कर दिया। भगवान शिव स्वयं सती के शरीर को ले गए और उसे लेकर दु:खी होकर भटकते रहे। इससे तीनों लोकों का संतुलन बिगड़ गया और देवताओं और उपदेवताओं ने भगवान विष्णु, जो कि पालनहार हैं, से सहायता करने का अनुरोध किया। भगवान विष्णु ने अपने चक्र (चक्रसुदर्शन) से सती के मृत शरीर को इक्यावन टुकड़ों में (जैसा कि शिव चरित्र में दिया गया है) या बावन टुकड़ों में (जैसा कि तंत्र चूड़ामणि में दिया गया है) काट दिया। पृथ्वी पर जहां भी ये टुकड़े गिरे, वह स्थान उस विशेष टुकड़े (दिव्य मां के शरीर का हिस्सा) की ऊर्जा से आवेशित हो गया, और इन स्थानों को शक्ति पीठ, "ऊर्जा के स्थान" के रूप में जाना जाता है, जहां दिव्य मां की पूजा उनके भैरवों (उपदेवताओं या महिला देवता के पुरुष समकक्षों) के साथ विभिन्न नामों के तहत की जाती है।

देवी माँ के दस रूप। दश महाविद्याओं का अर्थ है ज्ञान के दस विभिन्न दृष्टिकोण, या ज्ञान के दस विभिन्न आयाम। मार्कंडेय पुराण में कहा गया है, "सभी विद्याएँ [ज्ञान के मार्ग] देवी माँ के विभिन्न रूप हैं।" और ललिता सहस्रनाम में हम देवी माँ का वर्णन इस प्रकार देखते हैं: "वह सम्पूर्ण तंत्र और सम्पूर्ण यंत्र हैं।"

माता होने के नाते, वह सभी बच्चों के कल्याण के प्रति बहुत चिंतित रहती हैं, और जब भी कोई बुरी शक्ति असंतुलन और असामंजस्य पैदा करती है, तो वह उस बुरी शक्ति को नष्ट करने और सद्भाव और संतुलन स्थापित करने के लिए किसी न किसी रूप में प्रकट होती हैं।

दुष्ट शक्तियां भी उनकी ही रचना हैं, किन्तु अपनी शक्ति के दुरुपयोग के कारण वे दुष्ट बन गईं। सभी राक्षस महान तपस्वी थे, जिन्होंने तपस्या करके वरदान प्राप्त किए, जिससे उन्हें शक्ति प्राप्त हुई। उन शक्तियों को प्राप्त करने के बाद, वे अहंकारी हो गए और तीनों लोकों पर विजय प्राप्त करने लगे, देवताओं और उपदेवताओं को स्वर्ग से खदेड़ दिया, जिससे पृथ्वी पर संतों और पुण्यात्माओं के लिए ध्यान और आराधना करना असंभव हो गया। इस कारण उपदेवताओं और लोगों ने माता से प्रार्थना की, और वह अपने प्रिय बच्चों को बचाने के लिए प्रकट हुईं। दुष्ट शक्तियों पर विजय प्राप्त होने के बाद, शांति का राज्य स्थापित हुआ और ऋषि-मुनियों ने माता के उस रूप का ध्यान करना शुरू कर दिया जिसने उन्हें दुष्टों के चंगुल से मुक्त किया था। उनके इस रूप के ध्यान ने उन्हें नए आयाम, नए मार्ग, नया ज्ञान दिया।

प्रत्येक रूप एक बाध्यकारी शक्ति, एक नियम (धर्म) द्वारा निर्मित होता है, और ध्यान के माध्यम से वह नियम स्वयं को साधक और दूरदर्शी लोगों के समक्ष प्रकट करता है, जो बाद में मानवता के कल्याण के लिए शास्त्र लिखते हैं, जिसमें देवी माँ के उस रूप के मूलभूत सिद्धांतों और उनके अनुभवों को व्यक्त किया जाता है - और इस प्रकार यह एक विद्या बन जाती है।

TABLE 8
THE TEN MAHAVIDYAS

| Shakti | Also Known As | Night for Worship | Vidya | Shiva |
|---|---|---|---|---|
| 1. KALI | MAHAKALI | MAHARATRI | MAHAVIDYA | MAHAKAL |
| 2. TARA | | KRODH RATRI | SHRI VIDYA | AKSHOBHA |
| 3. SHODASHI | TRIPUR SUNDARI | DIVYA RATRI | SIDDHA VIDYA | KAMESHWARA |
| 4. BHUVANESHWARI | RAJRAJESHWARI | SIDDHA RATRI | SIDDHA VIDYA | TRAYAMBAK |
| 5. CHINNAMASTA | CHINNA | VIR RATRI | SHUDDHA VIDYA | KABANDH |
| 6. BHAIRAVI | TRIPUR BHAIRVI | KAL RATRI | SIDDHA VIDYA | KAL BHAIRAV (DAKSHINAMURTI) |
| 7. DHUMAVATI | ALAKSHMI | DARUN RATRI | SHUDDHA VIDYA | WIDOW FORM—NO SHIVA |
| 8. BAGLA MUKHI | BALGA MUKHI | VIR RATRI | SIDDHA VIDYA | EIKVAKTRA MAHARUDRA |
| 9. MATANGI | MATANGI | MOHA RATRI | SHUDDHA VIDYA | MATANG |
| 10. KAMLA | LAKSHMI | MAHARATRI | SHUDDHA VIDYA | SADASHIV/VISHNU |

ब्रह्मांडीय माता सरस्वती (ज्ञान और ललित कलाओं की देवी), लक्ष्मी (धन, शांति और समृद्धि की देवी), गायत्री (प्रकाश की देवी, जिन्हें वेदमाता, वेदों की माता भी कहा जाता है), दुर्गा (अजेय), त्रिपुर सुंदरी (जिन्हें षोडशी, युवा और सुंदर भी कहा जाता है), अन्नपूर्णा (अनाज की देवी), इत्यादि रूपों में विद्यमान हैं। लेकिन दश महाविद्याएँ उनके दस ब्रह्मांडीय रूप हैं जिनमें उन्होंने विभिन्न युगों और विभिन्न अवसरों पर स्वयं को प्रकट किया है—प्रत्येक रूप दुष्ट शक्तियों के विनाश के लिए उपयुक्त है—और ये उनके भगवान शिव की पत्नी, उमा बनने से पहले के रूप हैं।

विभिन्न अवसरों पर उनके जिन दस रूपों में दर्शन हुए, उन्हें दस अलग-अलग यंत्रों द्वारा दर्शाया गया है। ये यंत्र यहाँ दिए गए हैं और इनका उपयोग ज्ञान के दस विभिन्न आयामों में प्रवेश करने के साधन के रूप में किया जा सकता है।

प्रत्येक महाविद्या अपने पुरुष समकक्ष - शिव - और एक विशेष रात्रि से जुड़ी हुई है जिस दिन उनकी पूजा की जानी चाहिए।
भारत में इन रात्रियों को महत्वपूर्ण समय के रूप में मनाया जाता है, और तांत्रिक इस समय को शक्तियों का आह्वान करने और जप करने में बिताते हैं।

प्रत्येक महाविद्या से संबंधित मंत्र इस प्रकार हैं।

1. काली मंत्र:

क्रिंग क्रिंग क्रिंग

हिंग हिंग दक्षिणे कालिके

क्रिंग क्रिंग क्रिंग हिंग हिंग

हुंग हुंग स्वाहा.

2. तारा मंत्र:

ऐंग आंग ह्रिंग

क्रिंग हम फट.

3. षोडशी मंत्र:

HRING KA AE EE
LA HRING HA SA KA HA LA
HRING SA KA LA HRING.

4. भुवनेश्वरी मंत्र:

ह्रिंग.

5. चबिन्नमस्ता मंत्र:

SHRING HRING KLING AING

वज्रवैरोचनिये

हुंग हुंग फट स्वाहा.

6. त्रिपुर भैरवी मंत्र:

HASAIN HASKARING HASAIN.

7. धूमावती मंत्र:

धुंग धुंग

धूमावती तत तत।

8. बगला मुखी मंत्र:

ॐ ह्रीं बगलामुखी सर्व

दुष्टानाम वाचामुखम

इस्तम्भय जिव्हामकीले

बुद्धिनशय

ह्रीं ओम स्वाहा।

9. मातंगी मंत्र:

ओम ह्रिंग क्लिंग हिंग

मतंगैये फट स्वाहा.

10. कमला मंत्र:

ओम ऐंग हिंग

श्रिंग क्लिंग हसाऊ

जगतप्रसूताये नमः।

इसके अतिरिक्त, यहां दुर्गा यंत्र (ॐ ह्रीं डुंग दुर्गाये नमः) के साथ-साथ कई अन्य शाक्त यंत्र भी हैं, जिनमें सरस्वती यंत्र, गायत्री यंत्र आदि शामिल हैं।

### वैष्णव यंत्र

वैष्णव यंत्र विष्णु से संबंधित हैं और मातृ-पूजक शाक्त परंपरा से संबंधित नहीं हैं। इनमें राम यंत्र, विष्णु यंत्र, श्री गोपाल यंत्र और हनुमान यंत्र शामिल हैं।

अधिकांशतः इनके स्वरूप कुछ शाक्त यंत्रों के समान ही होते हैं, लेकिन रंग भिन्न होते हैं। शैव यंत्रों के लिए भी यही बात लागू होती है।

### शैव यंत्र

शैव यंत्र शिव और शैव परंपरा से संबंधित हैं: भैरव यंत्र, महामृत्युंजय यंत्र, और मृतसंजीवनी यंत्र।

### वास्तु यंत्र

मंदिरों की भूमि-योजनाओं के लिए स्थापत्य यंत्रों का उपयोग किया जाता है। इनमें मंडल यंत्र और छत्र यंत्र भी शामिल हैं।

यंत्र: मंडल यंत्र को छत पर और छत्र यंत्र को देवी के आसन के शीर्ष पर उत्कीर्ण किया जाना चाहिए।

ज्योतिष यंत्र

ज्योतिषीय यंत्रों का उपयोग नौ ग्रहों की ऊर्जा के साथ कार्य करने में किया जाता है: सूर्य, चंद्रमा, मंगल, बुध, बृहस्पति, शुक्र, शनि, राहु (चंद्रमा का उत्तरी नोड, जिसे ड्रैगन का सिर कहा जाता है) और केतु (चंद्रमा का दक्षिणी नोड, जिसे ड्रैगन की पूंछ कहा जाता है)।

संख्यात्मक यंत्र

संख्यात्मक यंत्र मूल ज्यामितीय आकृतियों से नहीं, बल्कि संख्याओं से बने होते हैं। इनमें से कुछ जादुई वर्गों के रूप में बनाए जाते हैं और ताबीज़ के रूप में उपयोग किए जाते हैं। संख्याओं से बने यंत्र सबसे लोकप्रिय हैं और तांत्रिकों द्वारा सभी प्रकार के उद्देश्यों के लिए उपयोग किए जाते हैं।

ज्यामितीय आकृतियों से बने यंत्रों को निम्न में विभाजित किया गया है:
दो श्रेणियाँ:

1. बिज मंत्र युक्त: वे यंत्र जिनमें बिज ध्वनि होती है केंद्र में उत्कीर्ण या लिखा हुआ।
2. मंत्र वर्ण युक्त: वे यंत्र जिनमें संस्कृत के अक्षरों को क्रम से लगाकर मंत्र बनाया जाता है। इस प्रकार के यंत्र में अक्षरों को भूपुर (वर्गाकार) या गोलाकार पंखुड़ियों के रूप में व्यवस्थित किया जा सकता है; बीच में बीज मंत्र होता है।

फिर उनके स्वरूप के अनुसार संख्यात्मक यंत्रों को वर्गीकृत किया गया है:

1. भू-पृष्ठ यंत्र: समतल सतह पर उत्कीर्ण या चित्रित सतह।
2. मेरु-पृष्ठ यंत्र: धातु, पत्थर या रत्नों से निर्मित त्रि-आयामी रूप, पिरामिड के आकार का, चौड़ा आधार और ऊपर की ओर पर्वत (मेरु) की तरह धीरे-धीरे संकरा होता हुआ।

3. पाताल यंत्र: गहराई से उत्कीर्ण - पिरामिड यंत्र के ठीक विपरीत।

4. मेरु-प्रस्तार यंत्र: यह यंत्र एक ठोस टुकड़े के बजाय एक दूसरे से चिपके या वेल्ड किए गए टुकड़ों से बना होता है।

## यंत्रों का कार्य

मंत्र द्वारा किए जाने वाले लगभग सभी कार्य यंत्र द्वारा भी किए जाते हैं। अंतर केवल इतना है कि मंत्रों का प्रयोग यंत्रों के बिना भी किया जा सकता है, लेकिन यंत्र मंत्रों के बिना किसी काम के नहीं होते। एक ही यंत्र का प्रयोग मंत्र बदलकर या कुछ और शब्द या बीज ध्वनियाँ जोड़कर विभिन्न प्रयोजनों के लिए किया जा सकता है; लेकिन किसी भी स्थिति में, यंत्र के साथ मंत्र का होना अनिवार्य है।

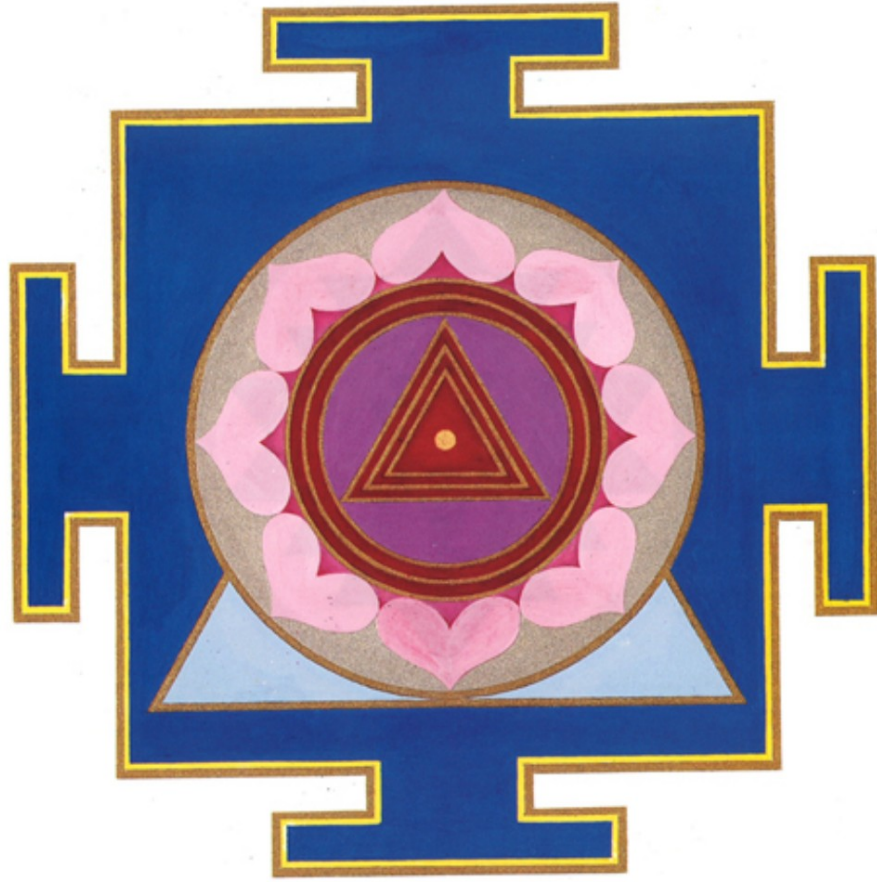
मंत्र साधक अपने मंत्र जप के साथ यंत्र के स्थान पर किसी मूर्ति, चित्र, पुष्प या दीपक को केंद्रित करने के साधन के रूप में प्रयोग कर सकते हैं। यंत्र देवता को चित्रित करने का एक अमूर्त तरीका है, जबकि मूर्ति या चित्र उन्हें मानव या अर्धमानव रूप में दर्शाते हैं। यंत्र एक केंद्रित करने के साधन के रूप में अधिक शक्तिशाली है क्योंकि यह ज्यामिति के निश्चित नियमों पर आधारित है। लेकिन यंत्र या मूर्ति के लिए प्राणप्रतिष्ठा, अर्थात् देवता के प्राण (प्राणशक्ति) का आह्वान, आवश्यक है, और यह मंत्रों की सहायता से किया जाता है। मंत्र स्वयं देवता है, और यंत्र देवता का शरीर है। मंत्र द्वारा यंत्र में देवता को स्थापित किया जाता है। इस प्रक्रिया को आह्वान या प्राणप्रतिष्ठा कहते हैं।

यंत्रों का प्रयोग मुख्यतः छह उद्देश्यों के लिए किया जाता है, जिनके बारे में मैंने बताया है।
मंत्रों के संबंध में पहले चर्चा की गई थी:

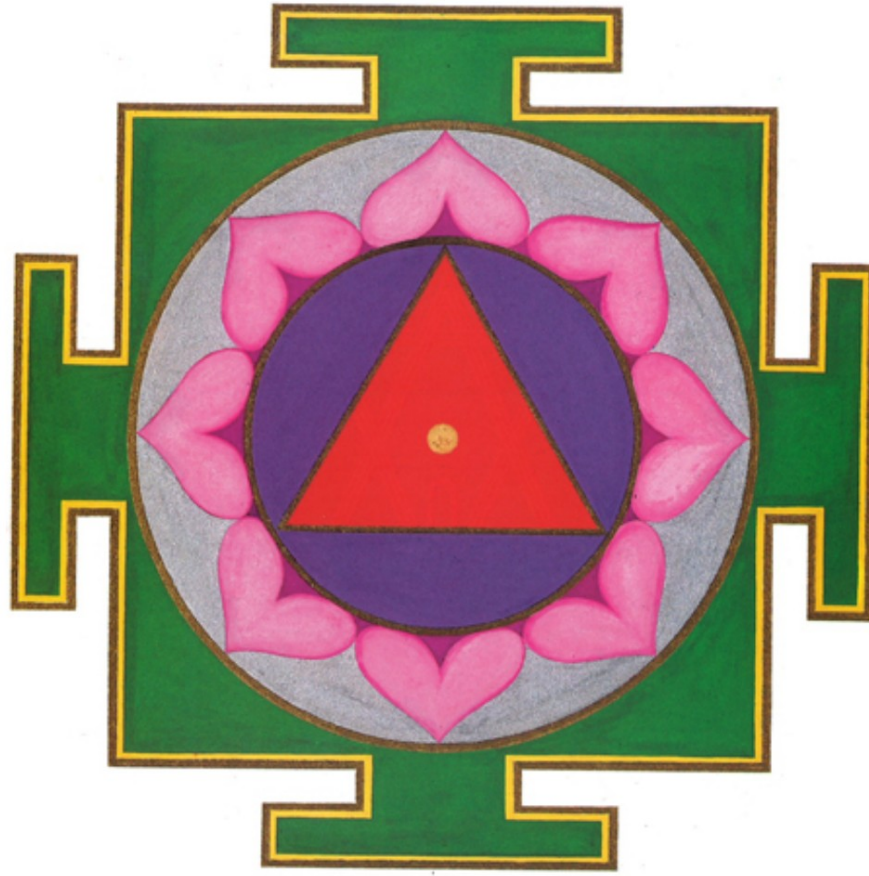
1. शांति कर्म: शांतिपूर्ण कार्य 2. आकर्षण: आकर्षित करना
3. वशीकरण: वश में करना 4. इस्तंभन:
रोकना या पंगु बनाना 5. उच्चाटन: ध्यान
भटकाना 6. मारण: भौतिक रूप को समाप्त करना

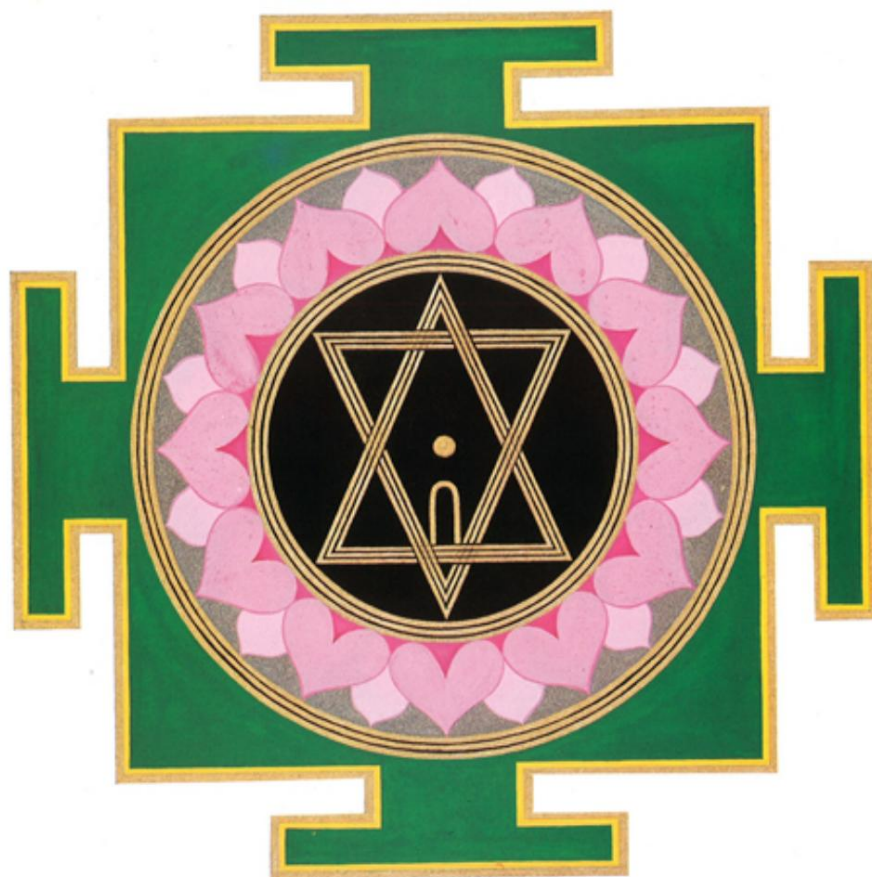
SHRI YANTRA

श्री यन्त्र

Plate 6

KALI

काली यन्त्र

Plate 7

TARA

तारा यन्त्र

TRIPUR SUNDARI
(Shodashi)
त्रिपुरसुन्दरी/शोडषी यन्त्र

## यंत्र और तत्व

यंत्र साधना में तत्व अलग-अलग प्रभाव उत्पन्न करते हैं। हम पहले ही देख चुके हैं कि शरीर में प्रत्येक श्वास चक्र के दौरान, जब श्वास दाहिनी या बाईं नासिका से प्रवाहित होती है, तत्व प्रकट और लुप्त होते रहते हैं। किसी विशेष तत्व से आरंभ की गई कोई भी यंत्र साधना साधक को उस तत्व के गुणों से समृद्ध करती है।

पृथ्वी स्थिरता, धैर्य, प्रेरणा, मानसिक शांति प्रदान करती है। वैराग्य, भौतिक सुख-सुविधाएं और साधना में सफलता।

जल सम्मान, प्रेम, संतुष्टि, ज्ञान और सतर्कता (गतिविधि)।

अग्नि उत्तेजना, जल्दबाज़ी, बाधाएँ, विनाशकारी प्रवृत्तियाँ और मानसिक समस्याएँ देती है। इस तत्व का उपयोग इष्टम्भन, उच्चाटन और मारण कर्मों के लिए किया जा सकता है।

यदि वायु साधक की प्रकृति के अनुकूल हो तो वह उसके इच्छित लक्ष्य को प्राप्त करने में सहायता करती है; अन्यथा यह पागलपन, बदनामी, अनादर, अज्ञानता और घबराहट लाती है।

आकाश आध्यात्मिक तत्वों, ज्ञान के प्रति प्रेम और आध्यात्मिकता को बढ़ाता है। यह ज्ञान प्राप्त करने के लिए मन को खोलता है और अंतर्ज्ञान, चिंतन शक्ति और अकेले रहने की इच्छा को बढ़ाता है।

यंत्र और मंत्र साधना के लिए सर्वोत्तम तत्व पृथ्वी है, और दूसरा सर्वोत्तम तत्व जल है। आकाश भी अच्छा है, लेकिन अग्नि का प्रयोग केवल कठिन कार्यों के लिए ही करना चाहिए और वायु का प्रयोग तभी करना चाहिए जब वह उपयुक्त हो।

## यंत्र निर्माण के नियम

### समय

वर्ष का समय (माह द्वारा दर्शाया गया), माह से संबंधित नक्षत्र, चंद्र तिथि और सप्ताह का दिन यंत्र के निर्माण में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं।

सही अवसर का चयन कार्य को सरल बनाता है और सफलता की गारंटी देता है। समय का चयन सीधे उस कार्य की प्रकृति से संबंधित है जिसके लिए यंत्र का निर्माण किया जा रहा है।

सुख, शांति, समृद्धि, दीर्घायु, स्थान (घर या कार्यस्थल) की शुद्धि और धन प्राप्ति के लिए अप्रैल और सितंबर सर्वोत्तम महीने माने जाते हैं। ये हिंदू महीने वैशाख और आश्विन के अनुरूप हैं।

मंत्र सिद्धि और आध्यात्मिक उन्नति के लिए अक्टूबर और नवंबर (कार्तिक और मार्गशी) सर्वोत्तम हैं।

सांसारिक और आध्यात्मिक क्षेत्रों में सभी प्रकार की इच्छाओं और उपलब्धियों के लिए फरवरी और मार्च (फाल्गुन और चैत्र) उपयुक्त हैं।

### नक्षत्र

जानकारी के लिए:

क्षतभिखा, उत्तराफाल्गुनी, रोहिणी

धन प्राप्ति के लिए:

हस्त, पुनर्वसु, पूर्वा फाल्गुनी

नाम, प्रसिद्धि और सम्मान के लिए:

मूल, रेवती, उत्तरा भाद्रपद

शांति, समृद्धि और खुशी के लिए:

अश्विनी, मृगशिरा, पूर्वा भाद्रपद

दुःख दूर करने के लिए:

माघ

मारण और उच्चाटन के लिए:

पुष्य, चित्रा, स्वाति

अंग्रेजी महीनों के समतुल्य के लिए तालिका 9 देखें। रोमन अंक नक्षत्रों के चार चरणों (चरणों) में से एक या अधिक को दर्शाते हैं। प्रत्येक नक्षत्र को इन चार भागों में विभाजित किया गया है, और रेखाएँ दर्शाती हैं कि उस विशेष नक्षत्र के कितने भाग किसी दिए गए महीने से जुड़े हैं। शेष अगले महीने में पूरे होते हैं।

TABLE 9
NAKSHATRA: 4 CHARAN
(CONSTELLATION: 4 STEPS)

| Nakshatra | Charan | Period |
|---|---|---|
| 1. ASHVINI | IIII | |
| 2. BHARNI | IIII | 21 March to 20 April |
| 3. KRITKA | I | |
| KRITKA | III | |
| 4. ROHINI | IIII | 21 April to 20 May |
| 5. MRIGSHIRA | II | |
| MRIGSHIRA | II | |
| 6. ADRA | IIII | 21 May to 20 June |
| 7. PUNARVASU | III | |
| PUNARVASU | I | |
| 8. PUSHYA | IIII | 21 June to 20 July |
| 9. ASHLEKHA | IIII | |
| 10. MAGHA | III | |
| 11. PURVA PHALGUNI | IIII | 21 July to 20 August |
| 12. UTTRA PHALGUNI | I | |
| UTTRA PHALGUNI | III | |
| 13. HAST | IIII | 21 August to 20 September |
| 14. CHITRA | II | |
| CHITRA | II | |
| 15. SWATI | IIII | 21 September to 20 October |
| 16. VISHAKHA | III | |
| VISHAKHA | I | |
| 17. ANURADHA | IIII | 21 October to 20 November |
| 18. JYESHTHA | III | |
| 19. MUL | IIII | |
| 20. PURVAKHAD | IIII | 21 November to 20 December |
| 21. UTTRAKHAD | I | |
| UTTRAKHAD | III | |
| 22. SHRAVAN | IIII | 21 December to 20 January |
| 23. DHANISHTHA | II | |
| DHANISHTHA | II | |
| 24. KSHABHIKHA | IIII | 21 January to 20 February |
| 25. PURVA BHADRAPAD | III | |
| PURVA BHADRAPAD | I | |
| 26. UTTRA BHADRAPAD | IIII | 21 February to 20 March |
| 27. REVTI | IIII | |

चंद्र तिथियां (तिथियां)

शांति, समृद्धि और खुशी के लिए: आरोही चंद्र चक्र का
7वां दिन
जानकारी के लिए:
आरोही चंद्र चक्र के दूसरे, पांचवें और ग्यारहवें दिन
धन प्राप्ति, सत्ता पक्ष (सरकार) से अनुग्रह, शत्रुओं का नाश, तथा सभी प्रकार की सिद्धियों के लिए: आरोही चंद्र चक्र का 12वां दिन

आवश्यकता पड़ने पर, यदि किसी को उतरते चन्द्र चक्र के दौरान कुछ करना हो, तो उसे उतरते चन्द्र चक्र के पहले दिन से लेकर पांचवें दिन तक की तिथियों का चयन करना चाहिए।

दिन

| | |
|---|---|
| शांति कर्म एवं पुष्टि कर्म | सोमवार |
| धन और वशीकरण | रविवार |
| मौजूदा संपत्ति में वृद्धि | बुधवार |
| ज्ञान | गुरुवार |
| दुख दूर करने के लिए | मंगलवार |
| मारन और उच्चाटन | शनिवार |

दिशा-निर्देश

दिशाओं का मानव शरीर पर अपना प्रभाव पड़ता है।
तंत्र विशेष रूप से दिशाओं पर ध्यान देता है, जो मानव शरीर में भी मौजूद होती हैं। हमारा अग्रभाग पूर्व और पृष्ठभाग पश्चिम है। हमारा दाहिना भाग दक्षिण और बायाँ भाग उत्तर है। बायाँ भाग चुंबकीय और स्त्री है; दाहिना भाग विद्युत, पुरुष और सौर है। पूर्व की ओर मुख करने से हमें अपनी ध्रुवता को संरेखित करने में मदद मिलती है, क्योंकि तब शरीर पृथ्वी ग्रह के साथ सटीक संरेखण में होता है, जो प्रातःकाल के समय सभी प्रकार की पूजा और ध्यान करने के लिए उपयुक्त होता है। पूर्व की ओर मुख करने से हमारा अग्रभाग, जो हमारा पूर्व है, पूर्व की ओर होता है—और फिर हमारी पीठ पश्चिम की ओर, दाहिना भाग दक्षिण की ओर और बायाँ भाग उत्तर की ओर होता है। पृथ्वी एक विशाल विद्युत चुम्बकीय पिंड है। ऊर्जा चुंबकीय उत्तर से आती है और फिर दक्षिण की ओर प्रवाहित होती है। चूँकि हमारी पृथ्वी एक गोलाकार है, इसलिए विद्युत चुम्बकीय धाराएँ सीधी रेखाओं में नहीं, बल्कि गोलाकार रूप में प्रवाहित होती हैं, इसलिए चुंबकीय ऊर्जा उत्तर से पूर्व की ओर प्रवाहित होती है और फिर दक्षिण पहुँचती है; वहाँ यह विद्युत ऊर्जा में परिवर्तित होकर पश्चिम होते हुए चुंबकीय उत्तर में वापस आ जाती है।

प्रत्येक दिशा किसी न किसी प्रकार की ऊर्जा या देवता द्वारा शासित होती है।
ये देवता उस साधक की सहायता करते हैं जो उस दिशा के स्वामी की ऊर्जा के अनुरूप दिशा चुनता है।
सामान्य प्रातः और सायंकालीन पूजा के लिए सूर्य की ओर मुख करके बैठना उचित है।

माना जाता है कि यह बहुत उपयोगी है। इसलिए सुबह की पूजा पूर्व दिशा की ओर मुख करके और शाम की पूजा पश्चिम दिशा की ओर मुख करके करनी चाहिए। तंत्र साधकों को दिशाओं के प्रति सचेत रहने और उस कार्य के लिए सबसे उपयुक्त दिशा चुनने की सलाह देता है जिसके लिए यंत्र या मंत्र का उपयोग किया जाता है। अगले पृष्ठ पर दिया गया चार्ट इस संबंध में सहायक सिद्ध हो सकता है।

उपयोग करने के लिए नथुने

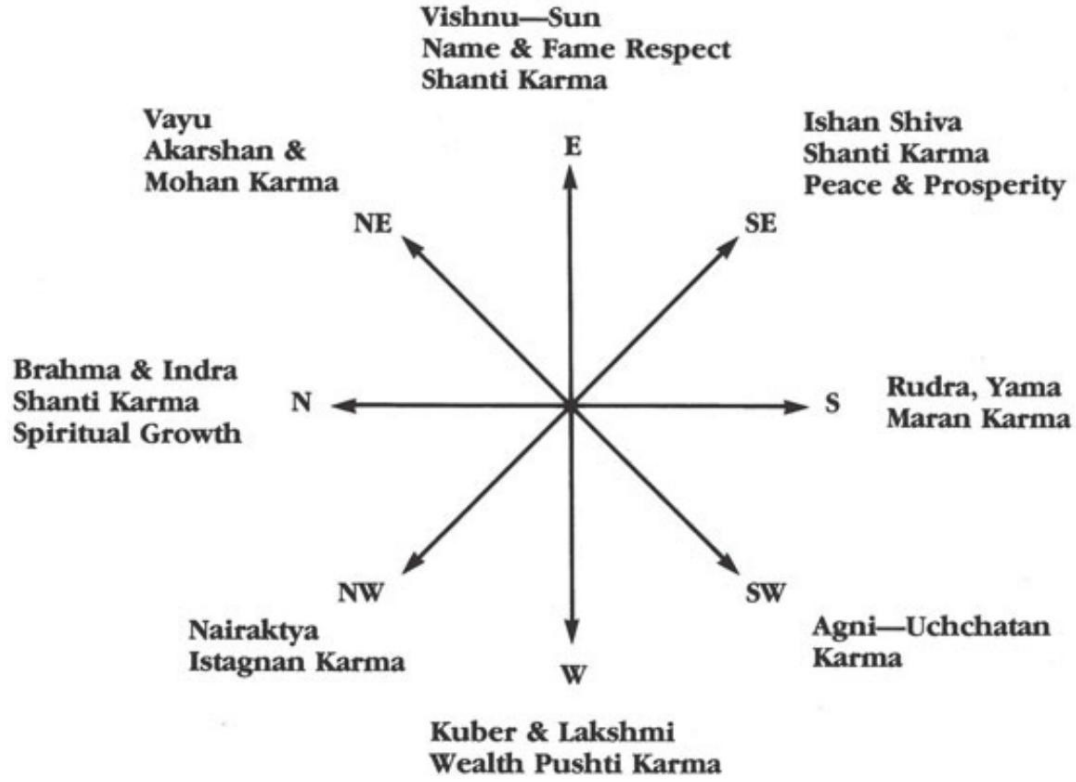
साधक को उस नासिका छिद्र से श्वास लेना चाहिए जो संबंधित कार्य के लिए सबसे उपयुक्त हो। मंत्र या यंत्र साधना शुरू करने से पहले इस जानकारी के लिए पृष्ठ 17 पर दी गई तालिका 3 देखें।

उपयोग करने के लिए पेन

किसी विशेष उद्देश्य से पूजा करने के लिए उस कार्य के लिए सबसे उपयुक्त कलम का ही प्रयोग करना चाहिए।

1. शांति और पुष्टि कर्म: बरगद या अनार के पेड़ की शाखा से बनी कलम 2. वशीकरण: चमेली या आम के पेड़ की शाखा से बनी कलम 3. सम्मोहन (मोहन): सोने से बनी कलम (सोने की
स्याही और सोने की

शरीर)
4. इस्तंभन: तांबे से बनी कलम 5. उच्चाटन, विद्वेषण, मारण: लोहे से बनी
कलम

कलम लगभग आठ अंगुल चौड़ी होनी चाहिए। अभ्यर्थी को स्वयं उसका नाप लेना चाहिए।

उपयोग करने के लिए स्याही

यंत्र लेखन में, साधक को एक विशेष स्याही का प्रयोग करना होता है, ठीक उसी प्रकार जैसे उसे किसी विशेष लकड़ी या धातु से बनी विशेष कलम का प्रयोग करने का निर्देश दिया गया है। साधारण सोने, तांबे या लोहे की कलम इन स्याही से काम नहीं करेगी, इसलिए साधक को किसी कारीगर की मदद से कलम बनवानी होगी। पेड़ की टहनी से बनी कलम को साधक स्वयं चाकू की सहायता से आसानी से तराश सकता है। निर्धारित स्याही इस प्रकार हैं:

1. वशीकरण: कुमकुम (लाल पाउडर)
2. आकर्षण: कस्तूरी
3. इस्तंभन: हल्दी (हल्दी)
4. शांति कर्म और आध्यात्मिक विकास: चंदन
5. मारन: धतूरा पौधे का रस (स्ट्रैमोनियम)
6. उच्चाटन और विद्वेषण : श्मशान से कोयला जलाना

यदि यंत्र लेखन में पंच गंध (पांच सुगंधित पदार्थ) स्याही निर्धारित की गई है, तो निम्नलिखित पांच सामग्रियों से स्याही तैयार करनी चाहिए:

केसर
कस्तूरी
कपूर
चंदन
गोरोचन (लाल खनिज क्रिस्टल) या लाल चंदन

अष्टगंध (आठ सुगंधित सामग्री) इस प्रकार हैं:

| | |
|---|---|
| अगर | चंदन |
| तगर | लाल चंदन |
| गोरोचन | कुमकुम |
| कस्तूरी | केसर |

त्रिगंध में निम्नलिखित तीन तत्व होते हैं:

कुमकुम (लाल पाउडर)
हल्दी
सिंदूर (पारा ऑक्साइड)

निर्माण के लिए सामग्री

शांति कर्म और पुष्टि कर्म: क्रिस्टल क्वार्ट्ज, एगेट, कीमती पत्थर

आकर्षण: सन्टी छाल
मोहन: सोने की पत्ती या सोने की प्लेट
वशीकरण: सन्टी छाल
इस्तम्बन: तांबे का पत्ता या प्लेट
उच्चाटन: लोहे की प्लेट
विद्वेषण: लोहे की प्लेट
मरम: लोहे की प्लेट

अगर कुछ और उपलब्ध न हो, तो एक साफ़ कागज़ का टुकड़ा इस्तेमाल करें। आध्यात्मिक उन्नति के लिए बरगद, अंजीर या आम के पेड़ के पत्ते इस्तेमाल किए जा सकते हैं।

इस्तेमाल किया गया।

ज्यामितीय आकृतियों वाले और देवी-देवताओं से संबंधित यंत्रों की पूजा धातु से करनी चाहिए। तांबे, कांसे, चांदी और सोने का उपयोग किया जा सकता है। तांबे का उपयोग इष्टम्भन के लिए होता है, इसलिए इसे कांसे की प्लेट पर बनवाना बेहतर होता है। यदि साधक अकेले यह काम नहीं कर सकता, तो उसे किसी कारीगर या किसी ऐसे व्यक्ति की सहायता लेनी चाहिए जो उसकी सहायता कर सके। सही समय पर—जब ज्योतिषीय नक्षत्र उपयुक्त हों, सही दिन, सही चंद्र तिथि—और उचित दिशा की ओर मुख करके, साधक और सहायक दोनों को शुद्धि स्नान करके और पवित्रीकरण मंत्र, शुद्धि मंत्र का जाप करने के बाद आसन पर बैठना चाहिए:

ॐ अपवित्रो पवित्रो वा

SARVAVASTHANG GATOPIVA

या इस्मारेद् पुण्डरीकाक्षो

सा वाहिया अभ्यन्तर सुचिः।

ओम। जो कुछ भी शुद्ध नहीं है वह शुद्ध हो जाता है, और जो कुछ भी अशुद्ध है, चाहे वह कहीं भी हो, वह चला जाता है।

तत्पश्चात् साधक को चाहिए कि वह यंत्र को निर्धारित सामग्री पर निर्धारित स्याही और कलम से लिखकर सहायक को दे दे, जो यंत्र का ध्यान करके धूप-दीप अर्पित करके, पत्थर या धातु की प्लेट पर यंत्र निर्माण का कार्य प्रारंभ करे। जब यंत्र पूर्ण हो जाए, तो साधक सहायक को धन और भोजन भेंट करे।

किसी भी प्रकार की पूजा के लिए नवग्रहों का आह्वान। ग्रहों का आह्वान इस क्रम में किया जाना चाहिए, बाएँ से दाएँ, और सूर्य का आह्वान बीच में होना चाहिए।

पूजा के लिए यंत्र आमतौर पर गेहूं के आटे से बनाए जाते हैं।
कभी-कभी इन्हें चावल के पेस्ट से या फिर दालों और चावल से, गेहूं के आटे के साथ या उसके बिना भी बनाया जाता है।

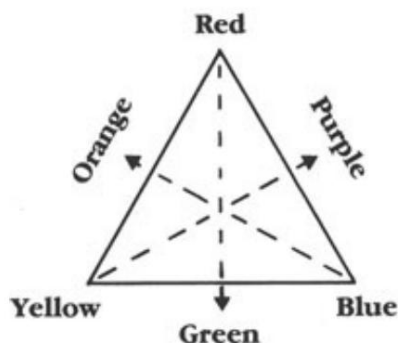
किसी भी अनुष्ठानिक पूजा को शुरू करने से पहले, नवग्रह पूजा (नौ ग्रहों की पूजा और आह्वान) की जानी चाहिए।

बड़े वर्ग के भीतर समान दूरी पर दो क्षैतिज और दो खड़ी रेखाएँ (स्याही या गेहूँ के आटे से खींची गई) खींचकर, नौ छोटे वर्गों से बना एक वर्ग बनाया जाता है, और छोटे वर्गों को ग्रहों के रंगों को दर्शाते हुए, दाल और चावल से भर दिया जाता है। फिर ग्रहों का आह्वान किया जाता है और उनकी पूजा की जाती है। इसके बाद, संबंधित देवता की पूजा की जाती है। फिर दाल और अनाज पक्षियों को दिए जाते हैं, और गेहूँ के आटे से छोटी-छोटी गोलियाँ बनाकर मछलियों को खिलाई जाती हैं।

साधारण ध्यान के लिए, किसी मंदिर को यंत्रों से सजाया जा सकता है, कला सामग्री का उपयोग करके। मिट्टी के रंग, अपारदर्शी रंग, या पोस्टर रंगों का उपयोग किया जाना चाहिए। रंगीन यंत्रों का प्रयोग अधिकतर मंदिर के मंडप या सीडिंग पर किया जाता है। फिर उन्हें मिट्टी के रंगों से बनाया जाता है या पत्थरों पर उकेरा जाता है और रंगीन पत्थरों से जड़ा जाता है। इस पुस्तक में दिए गए काले और सफेद यंत्रों को कोई भी व्यक्ति रंग सकता है जो अपने दाहिने गोलार्ध के कार्यात्मक पहलू को बढ़ाना चाहता है (उचित रंगों के लिए पूर्ण-रंगीन कला देखें)।

इन यंत्रों का उपयोग पृष्ठ 58 पर सूचीबद्ध छह उद्देश्यों में से किसी के लिए भी नहीं किया जा सकता है, लेकिन इनका उपयोग ध्यान और केंद्रित करने वाले उपकरणों के रूप में किया जा सकता है। रंग भरने से केवल दाहिने गोलार्ध का कार्यात्मक पहलू ही बढ़ेगा क्योंकि यंत्रों में कोई बीज मंत्र नहीं लिखा है। लेकिन ये पैटर्न तांबे, चांदी और सोने की प्लेटों पर यंत्र को उकेरने में मदद कर सकते हैं, और फिर उचित मंत्रों के साथ यंत्रों का उपयोग तांत्रिक साधना के लिए किया जा सकता है।

## रंगों की भूमिका

रंग प्रकाश की आवृत्तियाँ हैं और हमारे शरीर के रसायन विज्ञान को सीधे प्रभावित करते हैं। किसी विशेष रंग का ध्यान करने से साधक जिस रंग का ध्यान करता है, उसके पूरक रंग का प्रभाव उत्पन्न होता है। तीन प्राथमिक रंग हैं:

लाल से हरा रंग उत्पन्न होता है ।
नीला रंग नारंगी रंग उत्पन्न करता है ।
पीले से बैंगनी रंग उत्पन्न होता है ।

लाल रंग गर्म, स्फूर्तिदायक, सकारात्मक चुंबकीय और अधिवृक्क ग्रंथियों को उत्तेजित करने वाला होता है।

नारंगी रंग गर्म, उत्साहवर्धक, सकारात्मक चुंबकीय और
गोनाडों को उत्तेजित करता है।
पीला रंग गर्म, सकारात्मक चुंबकीय, मस्तिष्क और तंत्रिकाओं के लिए उत्तेजक होता है, तथा आशावाद और ज्ञान के प्रति प्रेम जगाता है।

उपरोक्त तीनों रंग क्षारीय और कसैले हैं।
हरा रंग ठंडा, ताजगी देने वाला और तटस्थ होता है, तथा इसका आंखों पर आरामदायक प्रभाव पड़ता है तथा रक्त रसायन पर स्फूर्तिदायक प्रभाव पड़ता है।

नीला रंग ठंडा और अम्लीय होता है, और निराशावाद, असुरक्षा और शांति पैदा करता है। आसमानी नीला रंग तंत्रिका तंत्र पर शांत प्रभाव डालता है।

बैंगनी रंग ठंडा और रोगाणुनाशक होता है, एंटीबॉडी बनाता है, और प्रतिरोध और स्वीकार्यता बढ़ाता है। यह एक ऐसा रंग है जो ध्यान में प्रकट होता है।

लाल रंग का ध्यान करने से मूल प्रवृत्तियों का दमन होता है
मस्तिष्क स्टेम.

संतरे का ध्यान कामुकता को शांत करता है।
पीले रंग पर ध्यान करने से मस्तिष्क की सतह पर कार्य होता है।

सोना सूर्य (ज्ञान) है।

चाँदी चंद्रमा (जीवन देने वाला) है।

## यंत्र बनाने का स्थान

पूजा के लिए यंत्रों का निर्माण स्थान इस प्रकार होना चाहिए।

- शुद्ध और एकाकी। यंत्र का निर्माण शुरू करने से पहले पवित्रीकरण मंत्र (पृष्ठ 63 पर दिया गया शुद्धिकरण मंत्र) का जाप करते हुए इसे साफ करना चाहिए।

- शोर और उत्तेजक या कामुक दृश्य उत्तेजनाओं से रहित।
- ऐसे लोगों या वस्तुओं से मुक्त जो भय या चिंता पैदा करते हैं।
- अंधेरे या खुली हवा में नहीं, बल्कि हमेशा छत या छाया के नीचे बैठना चाहिए।

- उचित वेंटिलेशन, वायुमंडलीय हवा के लिए मुक्त मार्ग के साथ।

यंत्र पूर्ण होने के बाद पूजा प्रारंभ करनी चाहिए।
और यंत्र का प्रदर्शन नहीं किया जाना चाहिए।
कागज़ पर बने यंत्र देखने के लिए बनाए जाते हैं और इन्हें दर्शन यंत्र कहा जाता है। इन्हें धार्मिक स्थलों और आध्यात्मिक विज्ञान सिखाने वाले संस्थानों में प्रदर्शित किया जा सकता है। कला प्रदर्शनियों और संग्रहालयों में यंत्रों का प्रदर्शन करने से इन्हें बनाने वाले के लिए दुर्भाग्य आता है।

पूजा के लिए प्रत्येक यंत्र के निर्माण के अंत में और शक्ति की प्रत्येक पूजा के अंत में, निम्नलिखित मंत्र का जाप करना चाहिए:

शरणंभी शरणम्

सिद्ध-विद्याधारणम्

मुनि दनुज नाराणं व्याधिभि पिता नाम

नृपति गृह गतनाम

दास्यभिस्त्रसीतानम्

त्वमसि शरणमेका देवी दुर्गे की आराधना

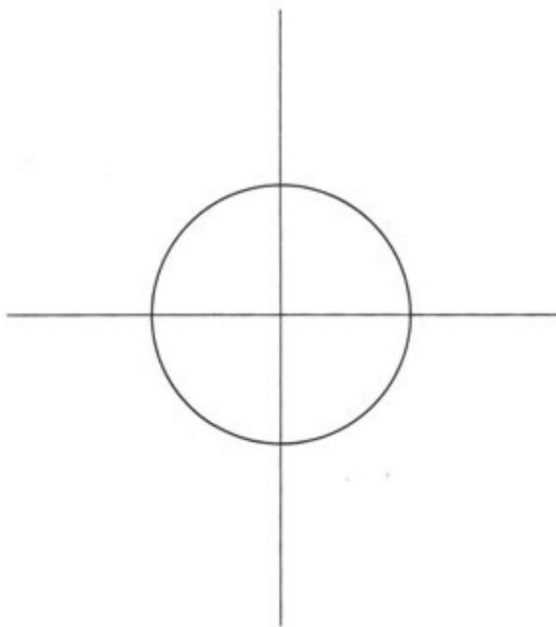
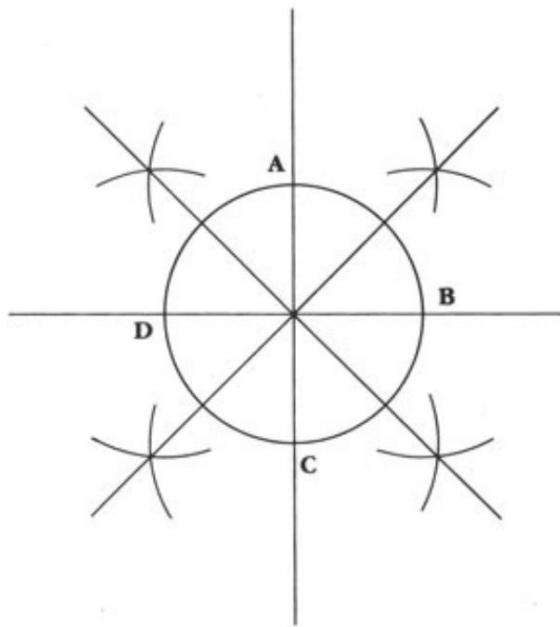
विद्या समस्तास्तव देवी भेदः

इस्त्रिया समस्ता सकला जगत्सु

TWIEKYA PURITAM AMBAYEE TAT

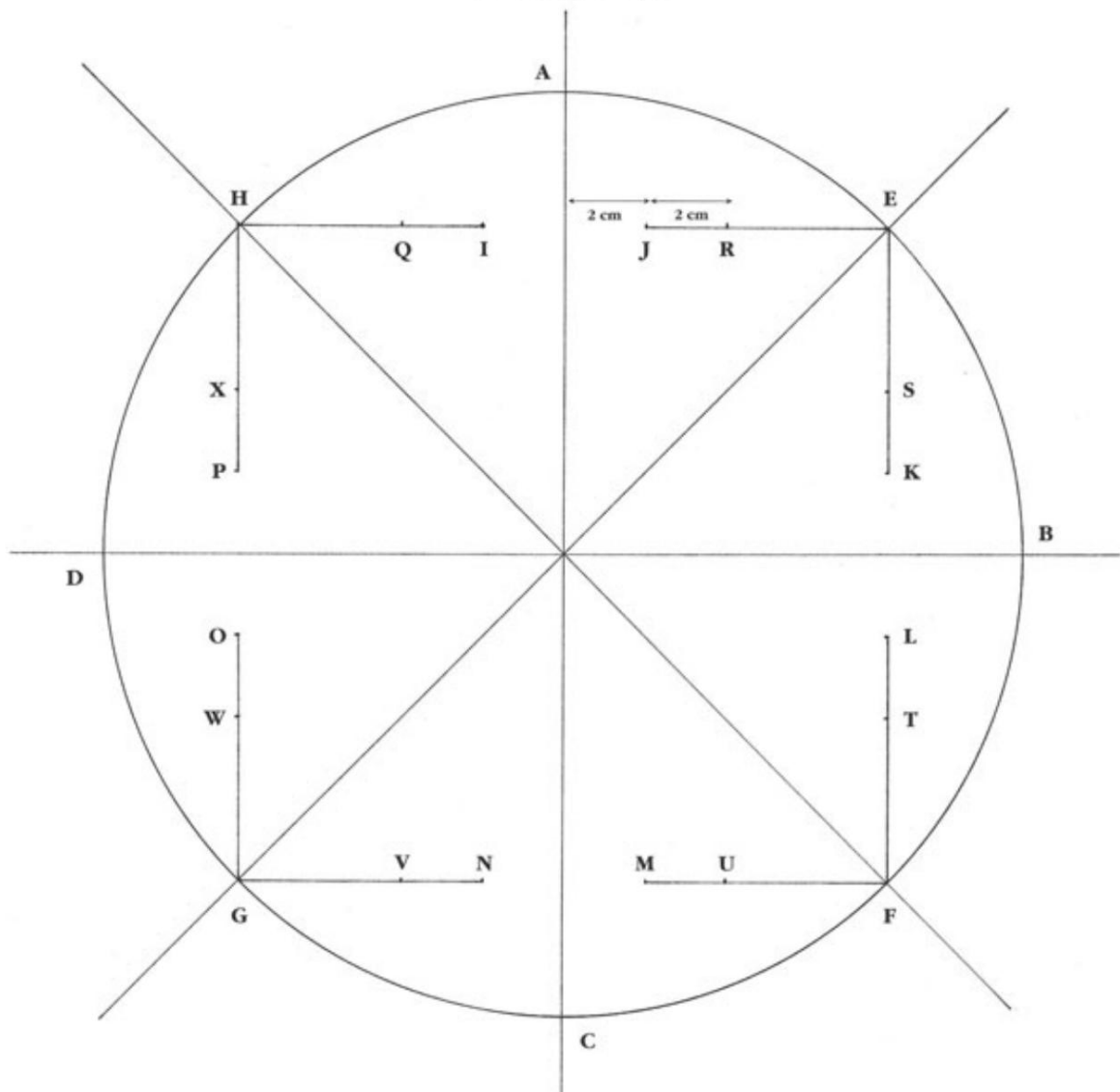
का ते इस्तुतिः इस्तव्य परा प्रोतितः।

ओम शांतिः शांतिः शांतिः।

मैं आपकी शरण में हूँ—आप सभी सिद्ध विद्याओं को धारण करने वाली, सभी मुनियों , दानवों और नरों को राहत देने वाली, राजा का सामना करने वालों को साहस देने वाली और लुटेरों का भय दूर करने वाली हैं। मैं आपकी शरण में हूँ, देवी दुर्गा। [यहाँ दुर्गा के स्थान पर काली, तारा आदि नामों का प्रयोग किया जा सकता है।] सभी विद्याएँ आपकी विभिन्न अभिव्यक्तियाँ हैं, और सभी स्त्री रूप आपके ही स्वरूप हैं। हे माँ अम्बा, आप इस ब्रह्मांड को पूर्ण कर रही हैं। मैं आपकी स्तुति में क्या कहूँ? मैं आपसे कैसे प्रार्थना करूँ? आप सभी स्तुतियों और प्रार्थनाओं से परे हैं। ॐ, शांति, शांति, शांति।

1. कागज़ के केंद्र का पता लगाएँ।

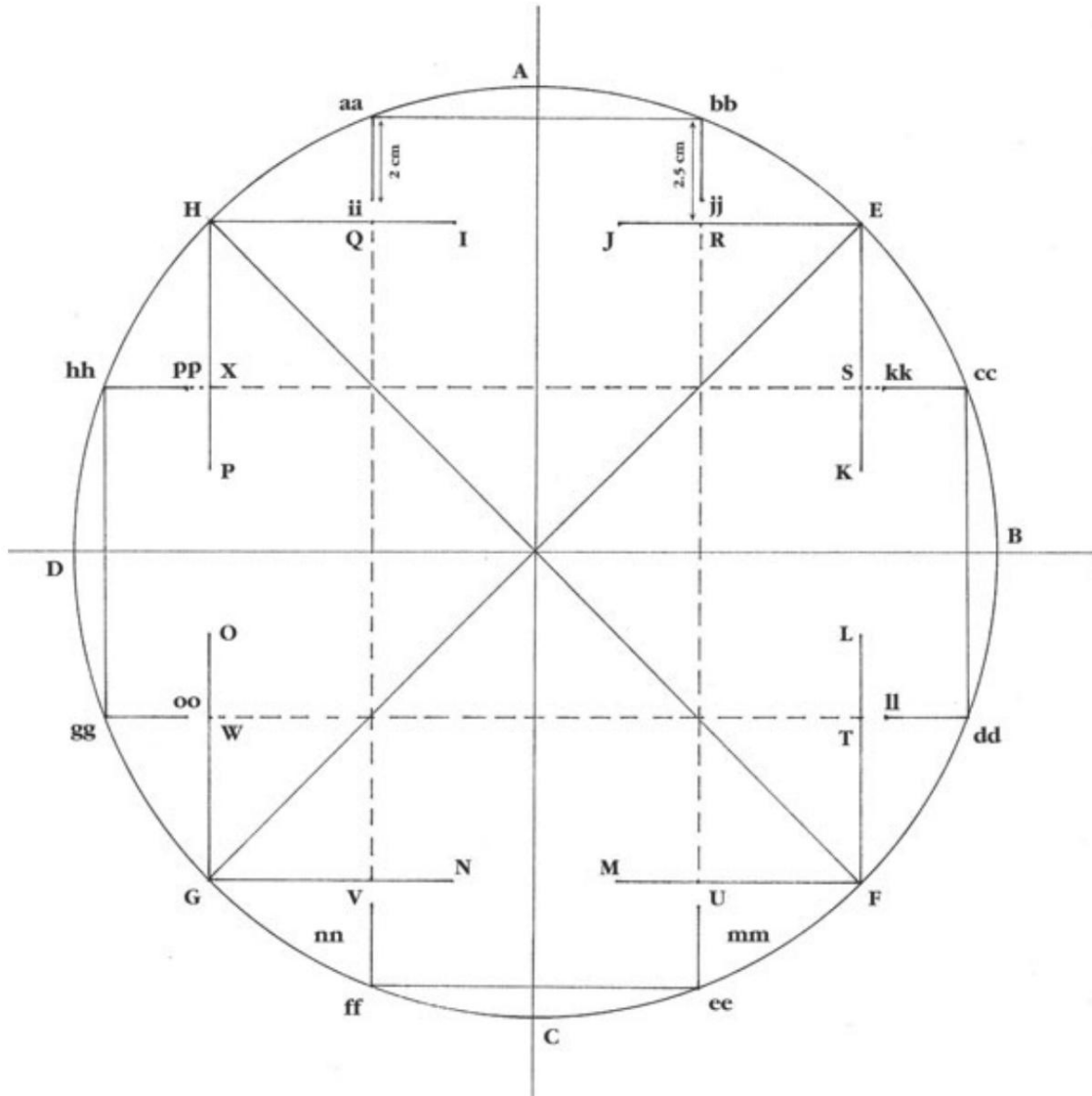
2. उस मध्य बिंदु से होकर एक क्षैतिज और ऊर्ध्वाधर रेखा खींचें।

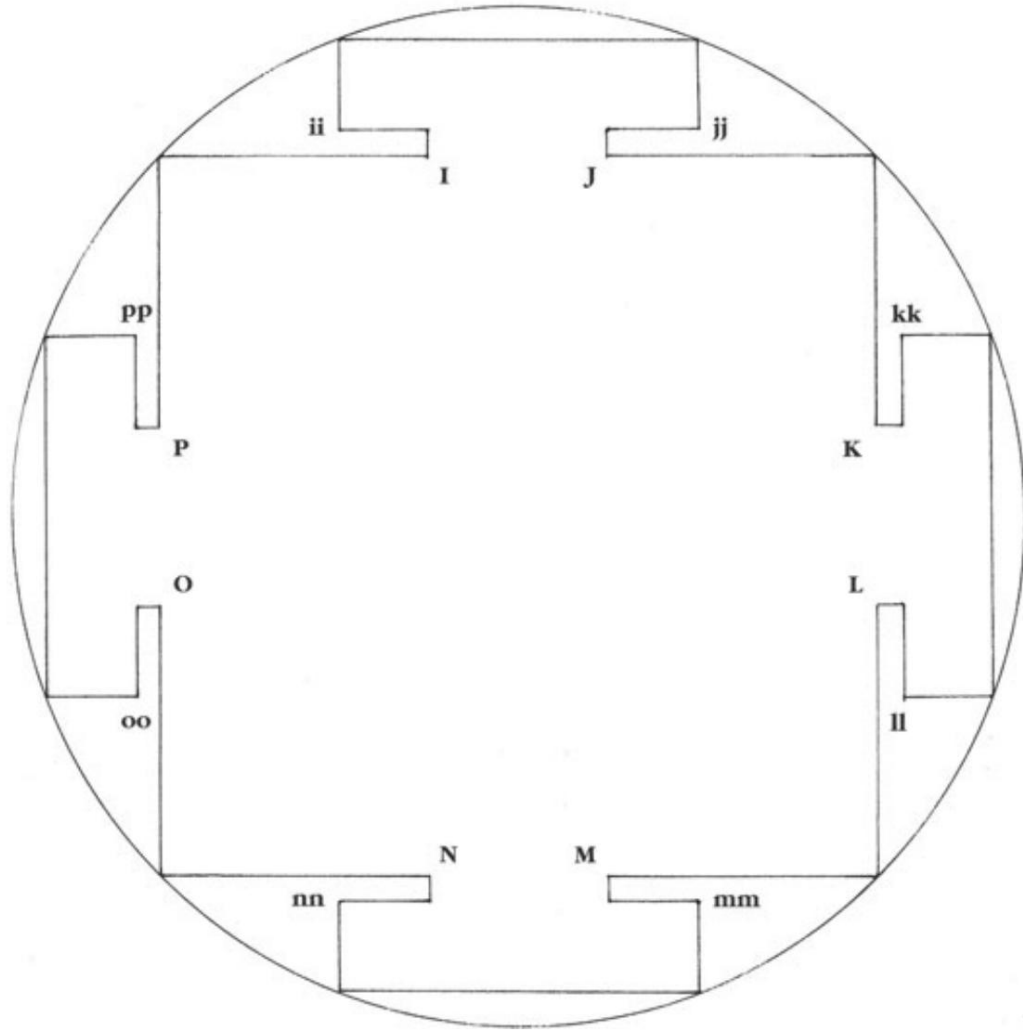
3. किसी भी त्रिज्या का एक छोटा वृत्त खींचिए।

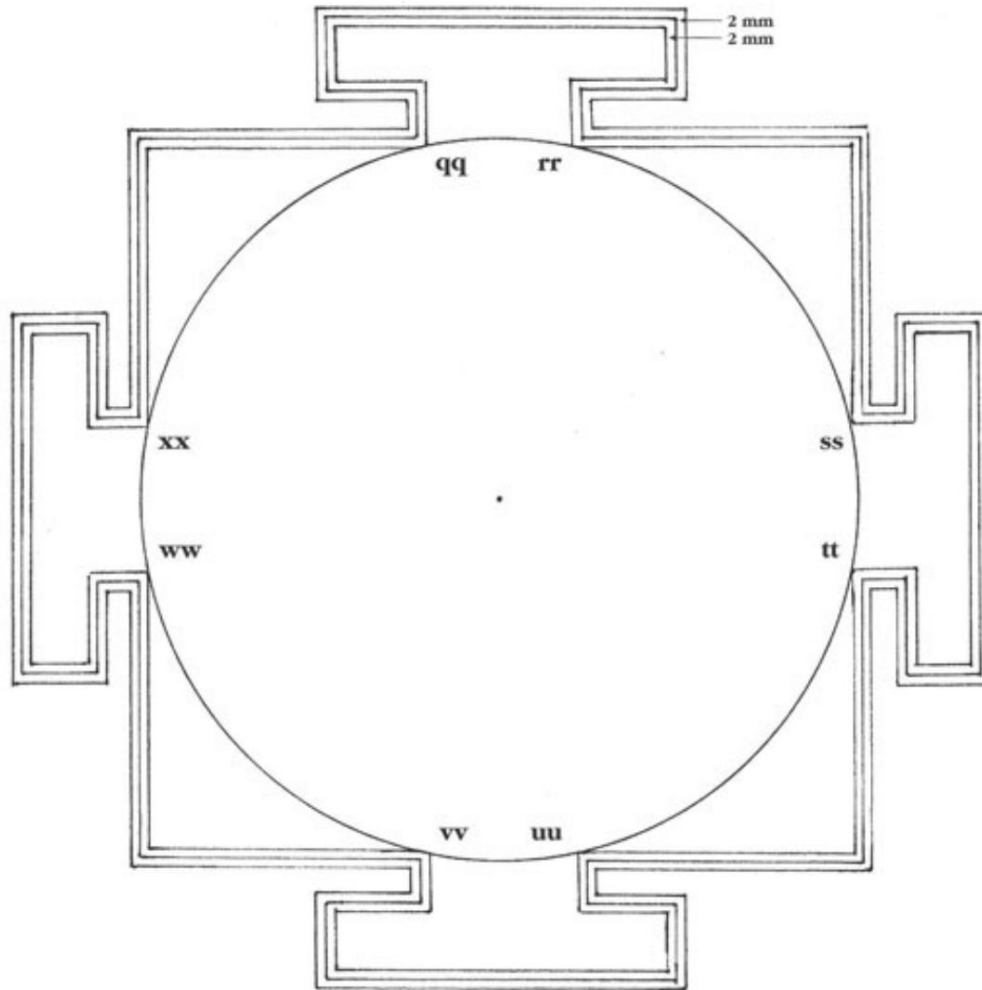
4. कम्पास से चारों 90 डिग्री के कोणों को समद्विभाजित करें
दिखाए गए अनुसार (कम्पास की नोक को क्रमशः बिंदु A, B, C और D पर रखकर, दर्शाए गए चाप खींचिए)। चापों के मिलन बिंदुओं को वृत्त के केंद्र बिंदु से जोड़ते हुए रेखाएँ खींचिए, जिससे वृत्त आठ बराबर भागों में विभाजित हो जाए।

5. 11.3 सेंटीमीटर त्रिज्या वाला एक बड़ा वृत्त खींचिए।
(कृपया ध्यान दें, साथ में दिए गए चित्र संक्षिप्त उदाहरण हैं।) HE, EF, FG, और GH रेखाएँ बनाएँ।

6. छोटे केन्द्रीय वृत्त (चित्र 2 देखें) और सभी अनावश्यक रेखाओं को मिटा दें।

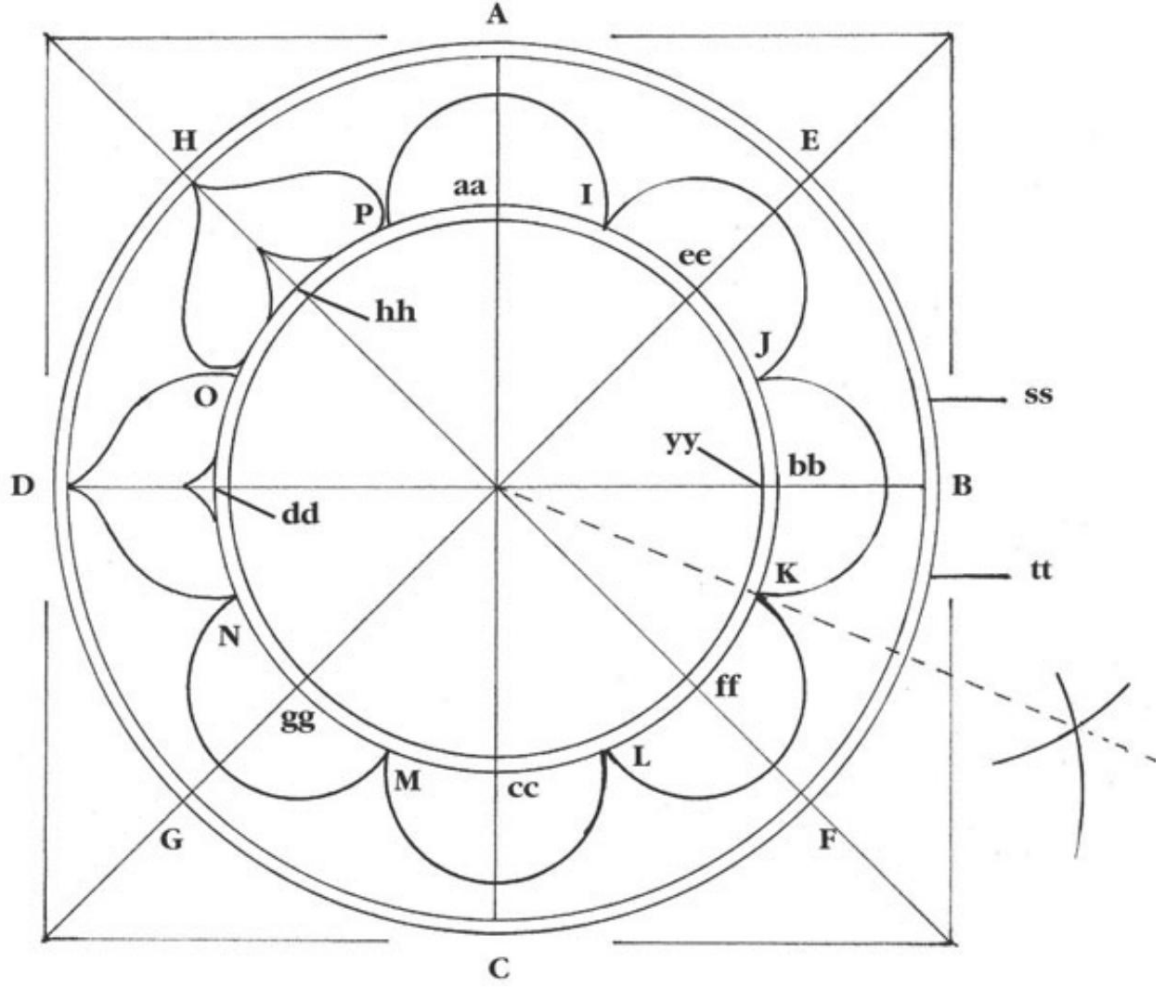
7. क्षैतिज और ऊर्ध्वाधर रेखाओं AC और BD से 2 सेमी मापकर बिंदु I, J, K, L, M, N, O, P का पता लगाएं।

8. 2x2 सेमी मापकर बिंदु Q, R, S, T, U, V, W, X का पता लगाएं
(= 4 सेमी) क्षैतिज और ऊर्ध्वाधर रेखाओं AC और BD से।
(ध्यान दें कि रेखाएँ HE, EF, FG, और GH 16 सेमी हैं। रेखाएँ AC और BD, HE को प्रत्येक तरफ 8 सेमी में विभाजित करती हैं। बिंदु Q, R, S, T, U, V, W, और X, 8 सेमी के मध्य में हैं।) IJ, KL, MN, और OP के बीच मिटाएँ।

9. रेखाएँ QV, RU, SX और TW खींचें और इन्हें बाहरी वृत्त तक जारी रखें। इस प्रकार बिंदु aa, bb, cc, dd, ee, ff, gg और hh बनते हैं।

10. बिंदु aabb, ccdd, eeff, gghh कनेक्ट करें।
11. बिंदुओं aa, bb, cc, dd, ee, ff, gg, और hh से 2 सेमी मापकर बिंदु ii, jj, kk, 11, mm, nn, oo, pp ज्ञात कीजिए। (यंत्र में पहले से मौजूद दूरी का उपयोग करने से सामंजस्य की भावना बढ़ती है। चित्र 3 में केवल 2 सेमी की दूरी ही उपयोगी है।)

12. रेखाएँ iijj, kkll, mmnn, oopp खींचिए।
13. I, J, K, L, M, N, O और P से चरण 12 की रेखाओं तक रेखाएँ खींचें। अनावश्यक रेखाएँ मिटा दें। भूपुर के द्वार अब तैयार हैं।

## Illustration #6

14. भूपुर के अंदर 2 मिमी की दूरी पर दो रेखाएँ खींचें
एक दूसरे से.

15. भूपुर के अंदर बिन्दुओं qq, rr, ss, tt, uu, w, ww, और xx को स्पर्श करते हुए एक वृत्त बनाएं।

## Illustration #7

16. भीतरी वृत्त बनाएँ। इसका व्यास यंत्र के अनुसार बदलता रहता है।

    इस उदाहरण में हमने गेट के अंदर का भाग (sstt) उपयोग किया है।
    इस दूरी को सबसे बाहरी वृत्त से केंद्र तक रखकर yy बनाएँ। आंतरिक वृत्त को बिंदु yy से होकर बनाएँ।

    यंत्र में पहले से मौजूद दूरी (जैसे sstt) का उपयोग करने से सामंजस्य की भावना बढ़ जाती है।

17. 2 और वृत्त बनाएं: एक बाहरी वृत्त के 2 मिमी अंदर और
    आंतरिक वृत्त के बाहर 2 मिमी.

18. आंतरिक वृत्त की परिधि पर बिंदु aa, bb, cc, dd, ee, ff, gg, और hh का पता लगाएँ।

19. बिंदु BF द्वारा बनाए गए कोण को समद्विभाजित करें। इससे स्थापित होता है
बिंदु K.
20. कम्पास की नोक को बिंदु bb पर रखकर, एक रेखा खींचें
बिंदु J से K तक अर्धवृत्त खींचिए। कम्पास पर समान दूरी रखते हुए बिंदु ff, cc, gg, dd, hh, aa, और ee पर
अर्धवृत्त रखकर अन्य अर्धवृत्त (PI, IJ, KL, LM, MN, NO, और OP) खींचिए।

21. अर्धवृत्तों को हृदय के आकार में बनाकर कमल की पंखुड़ियों में बदलें। दो उदाहरण दिए गए हैं। कमल के पत्ते D में अर्धवृत्त NO का उपयोग किया गया है। अर्धवृत्त का अनुसरण करते हुए, O से D तक जाएँ। ND के साथ भी ऐसा ही करें। फिर कमल के पत्ते के अंदर एक छोटा त्रिभुज बनाएँ। कमल का पत्ता H ट्रेसिंग पेपर से बनाया गया है। कमल के पत्ते का आधा भाग (OH) बनाएँ, उसे ट्रेसिंग पेपर पर रखें, बिंदु hh के चारों ओर घुमाएँ, और दूसरे आधे भाग (PH) का रेखाचित्र बनाएँ। कमल के पत्ते का रेखाचित्र बनाकर एक नया पत्ता बनाया जाता है।

ऐसा बिंदु aa, ee, bb, ff, cc, gg, और dd पर भी करें, हर बार ट्रेसिंग पेपर को पलटते रहें।

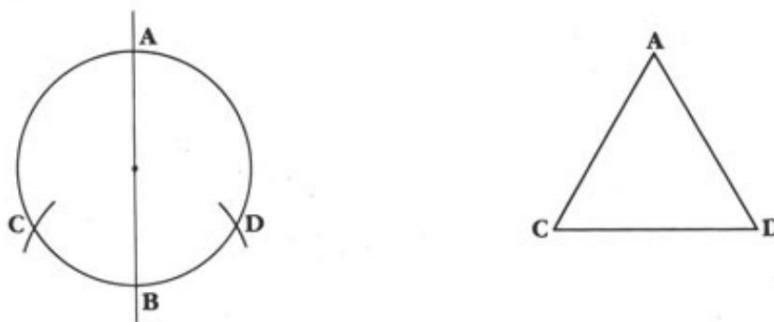
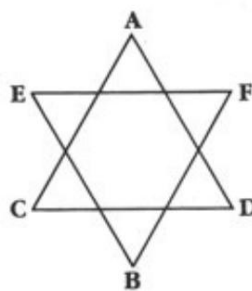
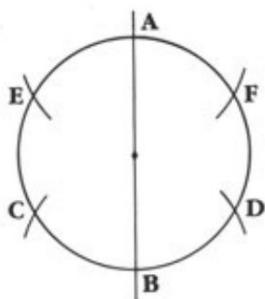
**Illustration #8:**
**How to Construct an Equilateral Triangle**

1. एक वृत्त बनाएं।
2. परिधि पर बिंदु A और B स्थापित करते हुए मध्य बिंदु से होकर एक ऊर्ध्वाधर रेखा खींचें।
3. कम्पास की नोक को बिंदु B पर रखकर, वृत्त की त्रिज्या को त्रिज्या के माप के रूप में उपयोग करते हुए बिंदु C और D का पता लगाएं।
चाप.
4. बिंदु AC, CD और DA को जोड़ें।

**Illustration #9:**
**How to Construct a Hexagram**

1. मध्य बिंदु से होकर रेखा AB लेकर एक वृत्त खींचिए।
2. कम्पास को A पर रखें और इसका उपयोग करके चाप E और F बनाएं। माप के रूप में वृत्त की त्रिज्या।
3. बिंदु B से बिंदु C और D का पता लगाएं।
4. बिंदु AC, CD, DA, BE, EF, BF को जोड़ें।

GANESHA

## गणेश

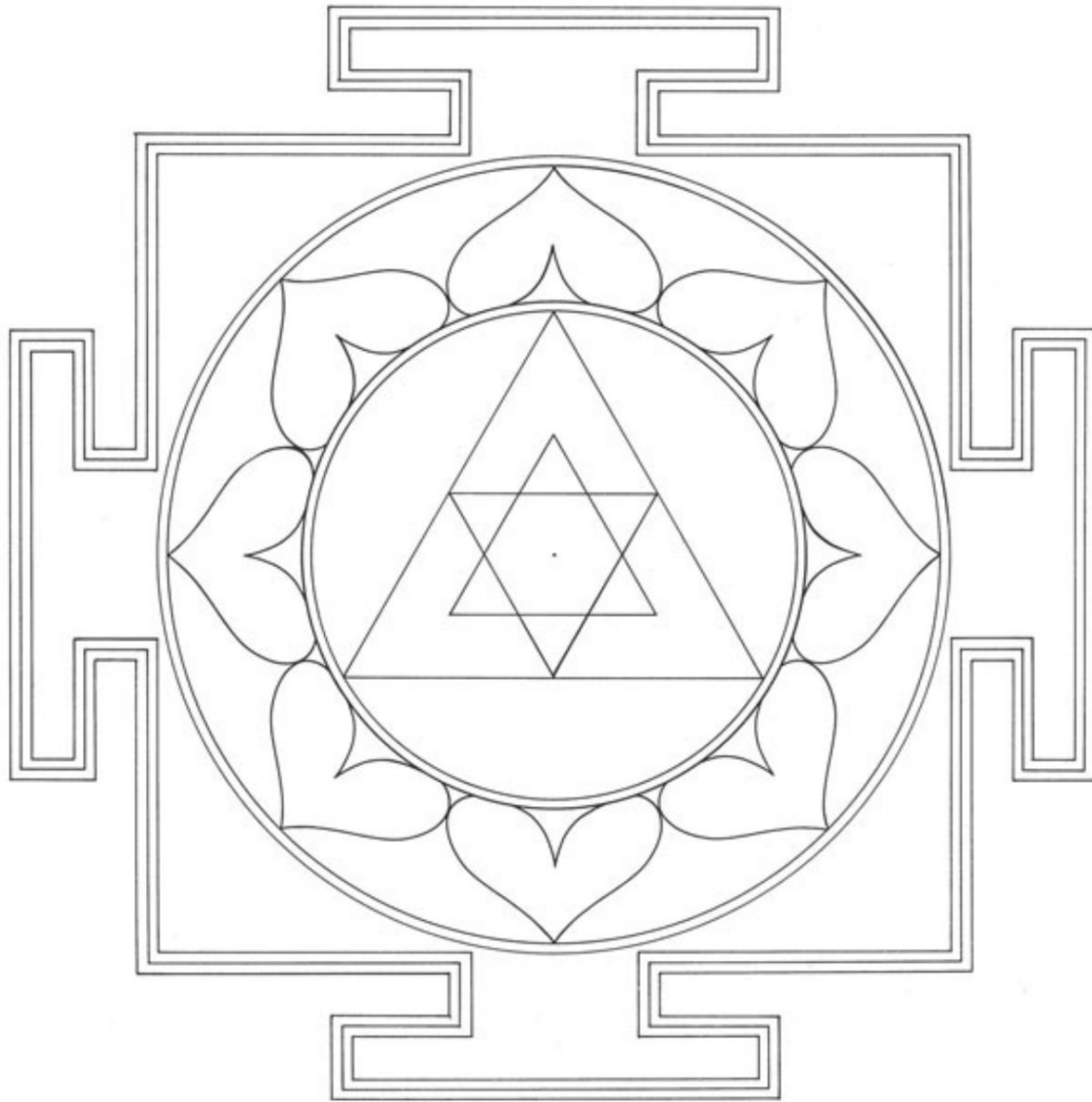
गणेश नाम दो शब्दों, गण और ईश, का मेल है। गण का अर्थ है सभी नाम और रूप में विद्यमान प्राणी, और ईश का अर्थ है स्वामी। इस प्रकार गणेश सभी प्राणियों, अर्थात् सृष्टि के स्वामी हैं। "गणेश" शिव के दूसरे पुत्र को समस्त सृष्टि के संरक्षक या स्वामी बनने के लिए दी गई उपाधि है। हिंदू परंपरा में सभी तांत्रिक और आध्यात्मिक पूजाएँ गणेश के आह्वान से शुरू होती हैं। सबसे लोकप्रिय हिंदू देवताओं में से एक, उन्हें विघ्नहर्ता के रूप में प्रसन्न किया जाता है।

हर काम की शुरुआत में आने वाली बाधाओं के बारे में सोचें, जैसे कि यात्रा करना, घर बनाना, या किताब या पत्र लिखना।

गणेश जी को एक छोटे, फूले हुए पेट वाले, चार भुजाओं वाले और एक ही दाँत वाले हाथी के सिर वाले व्यक्ति के रूप में चित्रित किया गया है। उनके तीन हाथों में अंकुश , कमंद और कभी-कभी शंख होता है। कभी-कभी चौथा हाथ वरदान देने की मुद्रा में दिखाया जाता है, लेकिन अधिकतर इसमें लड्डू, बेसन से बनी एक मीठी गेंद, होता है। उनकी छोटी आँखें रत्नों जैसी चमकती हैं। वे एक चूहे की सवारी करते हैं या उसके साथ होते हैं, जो कभी एक राक्षस था जिसे गणेश ने वश में किया और फिर अपना वाहन बना लिया। यह राक्षस घमंड और धृष्टता का प्रतीक था। इस प्रकार, गणेश झूठे घमंड, अभिमान, अहंकार और धृष्टता का दमन करते हैं।

गणेश का बाह्य रूप तार्किक मन के लिए बहुत आकर्षक या स्वीकार्य नहीं हो सकता। उनका पशुवत सिर और छोटा, मोटा शरीर बच्चों को आकर्षित करता है, लेकिन जो लोग स्वयं को वयस्क समझते हैं, उनके लिए वे हास्यास्पद प्रतीत होते हैं। हालाँकि, गणेश के स्थूल रूप से विचलित होना बहुत ही मूर्खतापूर्ण है, क्योंकि वे उन सुविचारित लोगों के संरक्षक हैं जो बाह्य रूप से भ्रमित नहीं होते। जो लोग गणेश में ईश्वर को नहीं देख पाते और उनके स्थूल रूप से विचलित हो जाते हैं, वे तार्किक मन (मस्तिष्क का बायाँ गोलार्द्ध) के शिकार बन जाते हैं, जो आध्यात्मिक विकास के मार्ग में सबसे बड़ी बाधा प्रस्तुत करता है। गणेश को दिव्य शक्ति के रूप में स्वीकार करने से तार्किक मन और उसके सभी संदेह, जो हमारे सबसे बड़े शत्रु हैं, शांत हो जाते हैं। गणेश का आह्वान करने, उनकी प्रार्थना करने, उन्हें प्रणाम करने और उनके प्रति समर्पण करने के सरल अभ्यास से, तार्किक मन वश में हो जाता है और नियंत्रण में आ जाता है। इसीलिए गणेश की पूजा महान विघ्नहर्ता के रूप में की जाती है। आस्था एक शक्तिशाली शक्ति का निर्माण करती है, जो निरंतर प्रवाहित अधोमुखी ऊर्जा को ऊर्ध्वमुखी ऊर्जा में परिवर्तित कर देती है और हमें अपने शरीर में विद्यमान उच्चतर केंद्रों से जोड़ती है। दिव्य गणेश अविचल हैं। वे उन लोगों को दृढ़ता प्रदान करते हैं जो उनका ध्यान करते हैं और सांसारिक या आध्यात्मिक, सभी कार्यों के आरंभ में उनका आह्वान करते हैं।

पुराणों में गणेश के जन्म और उनके हाथी के सिर की उत्पत्ति की कई कथाएँ मिलती हैं। एक कथा के अनुसार, उनका निर्माण एक उबटन से हुआ था जिसे देवी पार्वती ने अपने शरीर से निकाला था और जिसमें उनके शरीर का कुछ मैल भी था। कहा जाता है कि एक दिन, जब पार्वती स्नान करने जा रही थीं, तो उन्होंने पाया कि उनके निवास का रक्षक अनुपस्थित है। उन्होंने उबटन लिया, उससे एक शिशु जैसी आकृति बनाई और उसमें प्राण फूंक दिए। इस बालक को उन्होंने अपना रक्षक नियुक्त किया, उसे एक अजेय राजदंड से सुसज्जित किया और उसे निर्देश दिया कि वह किसी को भी अपने निजी महल में प्रवेश न करने दे। शिशु रक्षक ने अपनी माँ और स्वामिनी की सभी बातों का पालन किया और राजदंड हाथ में लेकर बाहर खड़ा हो गया। ठीक उसी समय भगवान शिव ने अपनी प्रिय पत्नी पार्वती से मिलने का निश्चय किया और उनके महल में प्रवेश पाने के लिए आए। छोटे बालक के संरक्षक द्वारा प्रवेश करने से रोके जाने पर, शिव क्रोधित हो गए और बालक को धमकाया—लेकिन बालक अडिग था, और केवल छल से ही सभी दैत्यों और देवताओं ने मिलकर, भगवान शिव के साथ मिलकर, उसके प्रतिरोध पर विजय प्राप्त की। क्रोध में आकर, भगवान शिव ने अपने त्रिशूल से बालक का सिर काट दिया। (कहानी के एक अन्य संस्करण में, भगवान विष्णु बालक का सिर काटते हैं।) जब देवी माँ को यह पता चला, तो वे दुःखी हुईं और उन्होंने शिव से बालक को पुनर्जीवित करने के लिए कहा। ब्रह्मा ने पार्वती को सांत्वना दी, और भगवान शिव एक बालक के सिर की तलाश में निकल पड़े जिसे वे बालक के धड़ पर लगा सकें।

रात हो चुकी थी और सभी माताएँ अपने बच्चों को गोद में लेकर गहरी नींद में सो रही थीं, इसलिए शिव किसी का सिर नहीं काट पा रहे थे। लेकिन अचानक उनकी नज़र एक हाथी के बच्चे पर पड़ी जो अपनी माँ के बगल में पीठ से पीठ सटाकर सो रहा था, और उन्होंने मौके का फ़ायदा उठाया। शिव ने हाथी के बच्चे का सिर काटकर उसे अपने रक्षक बालक के धड़ पर लगा दिया और उसे जीवित कर दिया।

GANESHA YANTRA

कई संस्करणों में से एक और संस्करण में कहा गया है कि गणेश का जन्म पार्वती द्वारा भगवान विष्णु की आराधना के लिए वरदान दिए जाने के बाद हुआ था, और देवी माँ ने सभी देवताओं और उपदेवताओं को अपने बालक को आशीर्वाद देने के लिए आमंत्रित किया था। सभी देवता आए और कर्तव्यनिष्ठा से उस सुंदर बालक को निहारा—सिवाय शनि (शनि) के, जिन्होंने इसके बजाय ज़मीन की ओर देखा क्योंकि उन्हें अपनी पत्नी से एक श्राप मिला था जिसके अनुसार जिस किसी प्राणी पर उनकी दृष्टि पड़ती, वह भस्म हो जाता। देवी माँ को यह व्यवहार समझ नहीं आया और उन्होंने शनि से आग्रह किया कि वे उनके बालक को देखें और उसकी प्रशंसा करें। शनि ने देवी माँ को इसके बारे में बताया।

शाप दिया और बालक की ओर देखने से इनकार कर दिया। देवी माँ को विश्वास था कि शाप के बावजूद, शनि की दृष्टि से उनका बालक घायल नहीं हो सकता, इसलिए उन्होंने शनि से फिर से बालक की ओर देखने और उसे आशीर्वाद देने का अनुरोध किया। जैसे ही शनि ने बालक की ओर देखा, उसका सिर जलकर राख हो गया। भगवान विष्णु एक हाथी के बच्चे का सिर लेकर आए, जो सृष्टिकर्ता ब्रह्मा की सलाह के अनुसार, पहले उपलब्ध बालक का सिर खोजने के लिए गरुड़ (उनके वाहन गरुड़) पर सवार होकर यात्रा कर रहे थे।

विभिन्न कल्पों (युगों) में गणेश के जन्म के बारे में कई अन्य कथाएँ प्रचलित हैं , लेकिन सभी कथाएँ एक ही बात की ओर इशारा करती हैं: गणेश ईश्वरीय शक्ति की रचना हैं, चाहे वह शिव हों या शक्ति। उन्हें देवी माँ के महल का रक्षक या द्वारपाल बनने के लिए बनाया गया है। इस प्रकार, उनकी अनुमति से ही कोई देवी माँ तक पहुँच सकता है। वे बुद्धि और विवेक के देवता हैं।

एक बहुत ही रोचक और आँखें खोल देने वाली कहानी बताती है कि कैसे यह भगवान सभी गणों के संरक्षक बन गए और उन्होंने गणेश की उपाधि धारण की। एक समय की बात है, शिव ही देवताओं, उपदेवताओं, मनुष्यों, दानवों, भूत-प्रेतों और अन्य सभी प्राणियों के एकमात्र संरक्षक थे। लेकिन चूँकि शिव हमेशा समाधि की आनंदमय अवस्था में रहते थे , इसलिए देवताओं और अन्य प्राणियों के लिए उनसे संवाद करना बहुत कठिन था। इसलिए, जब भी गण संकट में होते, तो उन्हें घंटों भगवान शिव को सामान्य चेतना में लाने के लिए भजन और प्रार्थना करनी पड़ती थी। उन्हें अपने संरक्षक के रूप में किसी और की आवश्यकता महसूस हुई, कोई ऐसा व्यक्ति जो ज़रूरत के समय हमेशा उनके लिए उपलब्ध रहे, उनके विवादों को सुलझाए और जब भी उन्हें खतरा महसूस हो, उन्हें सुरक्षा प्रदान करे।

गण अपनी समस्या लेकर ब्रह्मा के पास गए, लेकिन वे इसे हल नहीं कर पाए, इसलिए उन्होंने भगवान शिव को एक नया गणपति (गणों का नेता) नियुक्त करने के लिए मनाने हेतु विष्णु की सहायता ली। भगवान विष्णु ने सुझाव दिया कि गण भगवान शिव के दो पुत्रों में से किसी एक को अपना संरक्षक चुनें: कार्तिकेय (जिन्हें सुब्रमण्यम भी कहा जाता है) या लंबोदर (घने पेट वाले गणेश)। यह पता लगाने के लिए कि दोनों पुत्रों में से कौन गणेश की उपाधि धारण करने के योग्य होगा, देवताओं और

उपदेवताओं ने दोनों भाइयों के बीच एक प्रतियोगिता आयोजित करने का निर्णय लिया। उन्होंने दोनों भाइयों के लिए एक कार्य निर्धारित किया। प्रतियोगिता के लिए दिन, समय और स्थान निश्चित किया गया।

नियत दिन, सभी लोग प्रतियोगिता देखने आए। विष्णु को निर्णायक नियुक्त किया गया, और भगवान शिव और दिव्य माता पार्वती मध्य आसन पर विराजमान थे। नियत समय पर, विष्णु ने दर्शकों और दोनों भाइयों के समक्ष कार्य की घोषणा की: उन्हें पूरे ब्रह्मांड का चक्कर लगाकर यथाशीघ्र प्रारंभिक बिंदु पर वापस आना था। जो सबसे पहले वापस आएगा, उसे सभी गणों का संरक्षक गणेश नियुक्त किया जाएगा। कार्य की शर्तें सुनने के बाद, कार्तिकेय अपना तेज़ उड़ने वाला मोर लेकर अंतरिक्ष में उड़ गए ताकि वे शीघ्रता से ब्रह्मांड का भ्रमण कर सकें। इस बीच, गणेश अपने चूहे पर बैठे रहे और हिले नहीं। भगवान विष्णु ने गणेश को बिना किसी प्रयास के चलते देखकर उन्हें शीघ्रता से आगे बढ़ने के लिए कहा। विष्णु के बार-बार प्रतियोगिता में शामिल होने के आग्रह पर, गणेश मुस्कुराए और पहले अपने माता-पिता, फिर अन्य देवताओं और उपदेवताओं को प्रणाम किया, और अंत में अपने चूहे पर सवार होकर उड़ान भरी। सभी देवता और उपदेवता यह देखकर आश्चर्यचकित रह गए कि गणेश अंतरिक्ष की ओर जाने के बजाय, शिव और पार्वती, जो आदि प्रकृति का प्रतीक हैं और सभी घटनाओं का कारण हैं, की परिक्रमा कर रहे थे। इस प्रकार शिव और शक्ति की परिक्रमा करने के बाद, गणेश अपने प्रारंभिक बिंदु पर वापस आ गए, अपने माता-पिता को प्रणाम किया और घोषणा की: "मैंने अपना कार्य पूरा कर लिया है। मैं पूरे ब्रह्मांड का चक्कर लगा चुका हूँ।"

"यह सच नहीं है," देवताओं और उपदेवताओं ने कहा। "तुम कहीं नहीं गए। तुम आलसी हो।"

गणेश भगवान विष्णु के समक्ष हाथ जोड़कर खड़े हो गए और बोले, "मैं जानता हूं कि आप समझते हैं कि मैंने क्या किया है, लेकिन सबको समझाने के लिए मैं यह कहूंगा: मैंने ब्रह्मांड का चक्कर लगाने का अपना कार्य पूरा कर लिया है , क्योंकि नामों और रूपों का यह अद्भुत संसार दिव्य मां और मेरे दिव्य पिता की अभिव्यक्ति और प्रकटीकरण है।

वे ही सभी विद्यमान वस्तुओं के स्रोत हैं। मैं उस स्रोत की परिक्रमा कर चुका हूँ, जो सत्य है, समस्त अस्तित्व और समस्त घटनाओं का सार है। मैं जानता हूँ कि यह संसार एक है।

सापेक्ष अस्तित्व का सागर, कि यह भ्रम है - और सत्य को पीछे छोड़ना और भ्रम के चारों ओर घूमना कोई मतलब नहीं रखता है।

मेरा भाई अभी भी सापेक्ष अस्तित्व के मायावी संसार में भटक रहा है। जब वह सत्य तक पहुँचेगा, तो उसी सत्य तक पहुँचेगा, जो एकमात्र सत्य है—बाकी सब माया है, जिसमें आप और मैं भी शामिल हैं।”

इस कथन ने सभी गणों में सच्ची समझ की चिंगारी जला दी, जो इसकी बुद्धिमत्ता से आश्चर्यचकित और प्रसन्न हुए।

उनके परिष्कृत निर्णय और ज्ञानवर्धक प्रदर्शन की सराहना करते हुए, उन्होंने मोटे दिखने वाले, तोंद वाले गणेश को अपना संरक्षक स्वीकार कर लिया। जब विष्णु हाथी के सिर वाले गणेश के माथे पर विजय का तिलक लगा रहे थे , तभी कार्तिकेय पसीने से तर और तेज़ साँस लेते हुए वापस आए।

वे क्रोधित हो गए और गणेश की विजय को चुनौती दी। तब देवताओं ने कार्तिकेय को गणेश की सूक्ष्म बुद्धि और विवेक के बारे में बताया और कहा, "तुम पदार्थ के पीछे चले गए, जो कि माया है; तुम भौतिक जगत के चक्कर लगाते रहे, जिसका एक सापेक्ष अस्तित्व है, और इसलिए तुम सत्य को प्रत्यक्ष रूप से अनुभव नहीं कर सके।"

गणेश ने अपने प्रदर्शन से यह दर्शाया कि ब्रह्मांड सत्य का ही विस्तार है। सत्य ही स्रोत है। यह प्रत्यक्ष जगत माया है। कार्तिकेय को एहसास हुआ कि माया ने उन्हें मूर्ख बना दिया है, क्योंकि निरंतर बदलती घटनाओं के बीच उनकी सारी भागदौड़ व्यर्थ थी, और उन्होंने व्यर्थ ही—एक मृगतृष्णा के लिए—खुद को थका दिया था। कार्तिकेय ने भी उन सभी नश्वर प्राणियों की तरह व्यवहार किया जो नाम और रूप के जगत को ही सत्य मानते हैं और इसलिए माया के जाल में फँस जाते हैं। उन्होंने अपनी हार स्वीकार कर ली, और गणेश की उपाधि उस व्यक्ति को दी गई जिसका ज्ञान भौतिक अस्तित्व से परे है, जिसका दृष्टिकोण वास्तविक, सटीक और सटीक है।

भगवान विष्णु ने यह भी घोषणा की कि अब से सभी गण प्रत्येक कार्य के आरंभ में गणेश को प्रसन्न करेंगे।

जो लोग पहले उसे याद करते हैं और उसे प्रसन्न करते हैं, उनके मार्ग में कोई बाधा नहीं होगी: उनका मार्ग आसान हो जाएगा, और वे बिना किसी कठिनाई के अपना काम पूरा कर लेंगे।

गणेश यंत्र

गणेश यंत्र पर ध्यान का प्रभाव साधक को स्वयं में संतुलन बनाने के लिए प्रेरित करना है।

भूपुर का रंग तारा यंत्र या श्री यंत्र की तरह चमकीला हरा (विरिडियन) होता है। हरा रंग गर्म पीले और ठंडे नीले रंग का मिश्रण है, इसलिए यह बहुत शक्तिशाली है; यह संतुलन का रंग है।

इस हरे रंग पर ध्यान करने से इसका पूरक रंग, लाल, उत्पन्न होता है। लाल, जो दूर से ही स्पष्ट दिखाई देता है, जीवन, प्रेरणा, क्रांति और नियमों-कानूनों से मुक्ति का रंग है।

सिंदूरी रंग का आठ पंखुड़ियों वाला कमल प्रकृति के सप्तक का प्रतिनिधित्व करता है: (1) आकाश, (2) वायु, (3) अग्नि, (4) जल, (5) पृथ्वी, (6) सत्व, (7) रजस, और (8) तम।

हल्के केसरिया रंग का छह-नुकीला तारा एक ऊपर की ओर इंगित करने वाले पुरुष त्रिभुज और एक नीचे की ओर इंगित करने वाले स्त्री त्रिभुज के अध्यारोपण से उत्पन्न संतुलन को दर्शाता है।

छह-नुकीले तारे के मध्य में ऊपर की ओर इंगित करने वाला पीला त्रिभुज पुरुष रस, अमरता के अमृत का प्रतिनिधित्व करता है।

इस त्रिभुज का रंग गणेश जी की त्वचा के रंग के समान है।

छह-नुकीले तारे के अंदर त्रिभुज के मध्य में स्थित बिंदु, स्वयं गणेश हैं। इस बिंदु का ध्यान यंत्र पूजा का मुख्य उद्देश्य है। यह दीप्तिमान सुनहरे रंग का है—आकर्षक और आँखों को सुकून देने वाला।

## दुर्गा

संस्कृत में दुर्गा का अर्थ है "अजेय"। " दु" शब्द चार असुरों का पर्याय है: दरिद्रता (दरिद्र), कष्ट (दुःख), दुर्भिक्षा (अकाल), और कुरीतियाँ (दुर्व्यसन)। दुर्गा में " र" रोग (रोगघ्न) का प्रतीक है, और " ग" पाप (पापघ्न), अन्याय, अधर्म, क्रूरता, आलस्य और अन्य कुरीतियों का नाश करने वाली है । इस प्रकार देवी दुर्गा "दु", "र" और "ग" द्वारा दर्शाए गए इन सभी बुराइयों का नाश करती हैं।

दुर्गा की पूजा प्राचीन काल से ही प्रचलित है। भगवान राम ने राक्षसराज रावण पर विजय पाने के लिए माँ दुर्गा की पूजा की थी। महाभारत में कौरवों पर विजय पाने के लिए कृष्ण द्वारा दुर्गा की पूजा का उल्लेख है।

वैष्णव दुर्गा की पूजा विष्णु की योग माया के रूप में करते हैं, और शैव उन्हें शिव की पत्नी के रूप में पूजते हैं। वैष्णवों और शाक्तों के लिए, वे उमा या पार्वती का ही दूसरा रूप हैं। शाक्तों का मानना है कि वे महामाया हैं, जो नाम और रूप के जगत की मूल कारण हैं। दुर्गा उपासकों के सबसे प्रिय ग्रंथ , दुर्गा सप्तशती में, उनका उल्लेख 108 नामों से किया गया है, और इस प्रकार वे सभी दिव्य माँ, या स्वयं दिव्य माँ, के रूप हैं।

मार्कण्डेय पुराण में दुर्गा के प्रकट होने की यह कथा वर्णित है: क्रोधित विष्णु, शिव और ब्रह्मा के मुख से एक विशाल ज्योति पिंड उत्पन्न हुआ। उसी समय, अन्य क्रोधित देवताओं और उपदेवताओं के शरीर से भी ज्योति निकली। अंततः, देवताओं और उपदेवताओं से निकला सारा तेज मिलकर एक ज्योति पिंड बन गया।

उसका तेज चारों दिशाओं में फैल गया और सभी देवताओं और उपदेवताओं ने अग्नि और तेज का एक धधकता हुआ गोला देखा जो अजेय शक्ति और बल से प्रज्वलित था। इस अग्नि ने धीरे-धीरे स्वयं को एक देवी के रूप में परिवर्तित कर लिया। भगवान शिव के मुख से निकले तेज से उनका मुख बना। राम के तेज से उनके लंबे काले बाल और विष्णु के तेज से उनकी दोनों भुजाएँ बनीं। चंद्रमा के तेज से उनके दोनों स्तन और इंद्र के तेज से उनके शरीर का मध्य भाग बना।

उनकी जांघें वरुण (जल के देवता) के तेज से उत्पन्न हुई थीं, और उनके नितंब पृथ्वी (पृथ्वी) के तेज से उत्पन्न हुए थे।

ब्रह्मा के तेज से उनके चरण और सूर्य के तेज से उनके पैर की उंगलियाँ उत्पन्न हुईं। वसुओं (आठ दिशाओं के रक्षक) के तेज से उनकी उंगलियाँ और कुबेर के तेज से उनकी नाक उत्पन्न हुई। देवी की तीन आँखें तीन मुख वाले अग्निदेव के तेज से उत्पन्न हुईं। उनके कान भी तीन मुखों से उत्पन्न हुए।

वह मरुत (पवन के देवता) के तेज से उत्पन्न हुई थी, तथा उसका शेष भाग विश्वकर्मा और अन्य उपदेवताओं के तेज से उत्पन्न हुआ था।

सभी देवताओं ने दुर्गा को शक्तिशाली अस्त्र प्रदान किए। शिव ने अपने त्रिशूल से एक त्रिशूल बनाकर देवी को दिया। विष्णु ने अपने चक्र से एक चक्र बनाकर उन्हें भेंट किया। वरुण ने उन्हें अपना शंख दिया। पवन (मरुत) ने उन्हें धनुष-बाण दिए, और इंद्र ने अपने वज्र से एक वज्र उत्पन्न किया। मृत्यु के देवता यम ने उन्हें एक दंड (राजदंड) और ब्रह्मा ने अपना कमंडल (जलपात्र) दिया।

सूर्यदेव ने उनके शरीर के रोम-रोम को प्रभा प्रदान की, काल (काल के देवता) से उन्हें तलवार और ढाल प्राप्त हुई। विश्वकर्मा ने उन्हें एक फरसा और अटूट कवच प्रदान किया। इस प्रकार दुर्गा सभी प्रकार के अस्त्र-शस्त्रों और अलंकरणों में निपुण हो गईं।

मार्कण्डेय पुराण की यह कथा दर्शाती है कि दुर्गा सभी दैवी शक्तियों का एकीकृत प्रतीक हैं। वे सभी देवताओं के तेज से उत्पन्न हुई हैं और इसलिए उनमें उनका सार विद्यमान है। यह एकीकृत शक्ति तभी प्रकट होती है जब दुष्ट शक्तियाँ दैवी शक्तियों के अस्तित्व के लिए खतरा बन जाती हैं। इस प्रकार दुर्गा, वैमनस्य को नष्ट करने और सद्भाव स्थापित करने हेतु दैवी शक्तियों के संयुक्त प्रयास का प्रतिनिधित्व करती हैं। उनका जन्म धर्म की स्थापना के लिए हुआ है।

DURGA

स्कंद पुराण में दुर्गा को आदि प्रकृति और शक्ति माना गया है । भावोपनिषद में उनकी स्तुति ब्रह्मरूपिणी (ब्रह्म के समान) के रूप में की गई है। कूर्म पुराण उन्हें निर्गुण ब्रह्म (परमेश्वर) के रूप में स्वीकार करता है।

उनका पहला प्राकट्य सृष्टि के आरंभ से भी पहले, आरंभ में हुआ था। ऐसा कहा जाता है कि भगवान विष्णु निद्रा में थे और इसी योग-निद्रा के दौरान उनकी नाभि से सृष्टिकर्ता ब्रह्मा की उत्पत्ति हुई। ब्रह्मा को अपने जन्म के उद्देश्य का बोध नहीं था, इसलिए वे सोते हुए भगवान विष्णु का ध्यान कर रहे थे।

उस समय भगवान विष्णु के कान के मैल से दो

शक्तिशाली असुर—मधु और कैटभ—उत्पन्न हुए, और वे ब्रह्मा को मारने के लिए उनकी ओर दौड़े। ब्रह्मा असुरों का नाश करने में असमर्थ थे, इसलिए उन्होंने परम चेतना (ब्रह्म) की शक्ति महामाया से प्रार्थना की।

ब्रह्मा के आह्वान पर, देवी माँ प्रकट हुईं और भगवान विष्णु को जगाकर मधु और कैटभ के दुष्ट इरादों का पर्दाफ़ाश किया। विष्णु ने उन असुरों से 5,000 दिव्य वर्षों तक युद्ध किया, लेकिन वे उनका नाश नहीं कर सके। तब देवी माँ ने उन पर मोहित होकर उनसे कहलवाया, "विष्णु, हम तुमसे बहुत लड़ चुके। हमसे कोई वरदान माँग लो।"

अपने वचनों से बंधे होने के कारण उन्हें विष्णु को वांछित वरदान देना पड़ा - जिसके बाद भगवान विष्णु ने अपना चक्र निकाला और उनके सिर काट दिए।

दुर्गा सप्तशती में एक और कहानी है, जो इस प्रकार है: एक समय की बात है, सुरथ नाम का एक राजा था, जो असहाय अवस्था में जंगल में रह रहा था क्योंकि उसके दुश्मनों ने उससे उसका राज्य छीन लिया था।

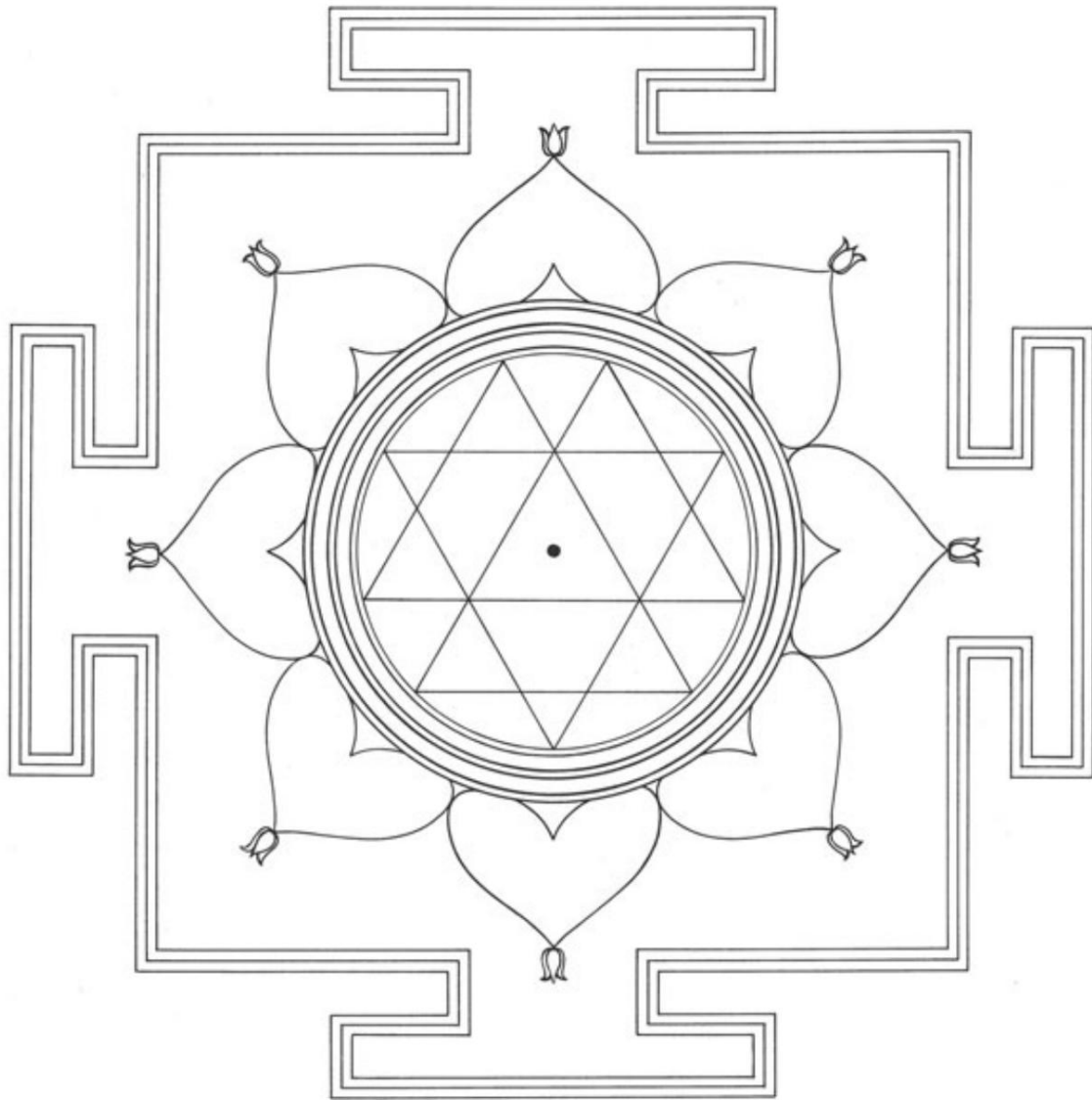
वन में रहते हुए, वह अपने राज्य, अपने खजाने और अपने महल के बारे में सोचने में मग्न हो गए। एक दिन राजा सुरथ की मुलाक़ात समाधि नाम के एक व्यापारी से हुई। इस व्यापारी को उसकी अपनी पत्नी और संतान ने धोखा दिया था और लूटकर घर से निकाल दिया था। व्यापारी भी अपनी खोई हुई संपत्ति को लेकर हमेशा चिंतित रहता था, इसलिए राजा को उससे सहानुभूति हुई और वे मित्र बन गए। उन्होंने मिलकर वन में एक आश्रम बनाया और वहाँ रहने लगे। एक बार संयोग से मेधा ऋषि नामक एक महान संत उनके अतिथि बने, और उन्होंने उन्हें देवी माँ की कथा सुनाई और बताया कि कैसे उनकी सही विधि से पूजा करने से उनके दुखों का अंत हो सकता है।

फिर महिष या महिषासुर नामक एक शक्तिशाली राक्षस की कथा है, जिसने वरदान प्राप्त किया था कि वह एक सुंदर स्त्री के अलावा किसी और के हाथों नहीं मारा जाएगा। वरदान प्राप्त करने के बाद, वह अजेय हो गया और उसने इंद्र (स्वर्ग के देवता) को पराजित कर उन्हें अपदस्थ कर दिया। उसने तीनों लोकों पर विजय प्राप्त की और सभी देवताओं को स्वर्ग में उनके निवास से निकाल दिया। सभी देवता और उपदेवता, ब्रह्मा और विष्णु के साथ, भगवान शिव के पास गए और उन्हें अपनी क्रूरता और बर्बरता के बारे में बताया।

महिष। इन कुकृत्यों के बारे में सुनकर शिव क्रोधित हो गए, लेकिन उन्हें पता था कि वरदान के कारण वे भी अन्य सभी देवताओं की तरह असहाय हैं। केवल दिव्य माँ ही इस भयानक नाटक का अंत कर सकती थीं। क्रोध में शिव ने अपने मुख से एक प्रकाश पुंज उत्पन्न किया, और सभी देवताओं से भी एक प्रकाश किरण निकली। प्रकाश की किरणें एकत्रित होकर एक सुंदर स्त्री, एक देवी के रूप में प्रकट हुईं। देवी ने एक ऐसी ध्वनि उत्पन्न की जिससे तीनों लोक काँप उठे, और महिषासुर ने उसे सुनकर अपने सेनापतियों को उस नवजात शक्ति को नष्ट करने के लिए भेजा।

चिक्षुर, चामर, उदग्र, महाहनु, असिलोमा, वष्कल और विदालक्ष—महिषासुर के सभी महान सेनापति—एक-एक करके अपनी सेना लेकर युद्ध करने आए, लेकिन सभी देवी माँ दुर्गा द्वारा मारे गए। अपने सभी शक्तिशाली सेनापतियों की मृत्यु के बाद, महिषासुर स्वयं युद्धभूमि में आया और युद्ध करने लगा—कभी भैंसे का रूप धारण करके, कभी सिंह का, कभी हाथी का रूप धारण करके। कभी वह धरती से लड़ता, तो कभी अंतरिक्ष में जाकर वहाँ से युद्ध करता। तब देवी माँ अपने सिंह से उतरीं, महिषासुर पर कूद पड़ीं और उसका सिर काट दिया। उसकी मृत्यु से देवताओं में हर्ष की लहर दौड़ गई और सभी ने दुर्गा की आराधना की।

हम देखते हैं कि दुर्गा के बारे में कई कहानियाँ हैं जो समान भी हैं और बहुत भिन्न भी, लेकिन वे सभी हमें एक बहुत ही महत्वपूर्ण तथ्य की याद दिलाती हैं: जब भी दिव्य माँ ने कोई रूप धारण किया है, वह हमेशा सभी देवताओं और उपदेवताओं के तेज से प्रकट हुई हैं। वह एकीकृत दिव्य शक्ति का प्रतिनिधित्व करती हैं। यह दिव्य शक्ति संतुलन और सद्भाव, शांति और समृद्धि स्थापित करने के लिए रूपों में प्रकट होती है। दुर्गा और दिव्य माँ के अन्य अवतारों के बारे में सभी कहानियाँ दैवीय और आसुरी शक्तियों, विरोधाभासों की शाश्वत जोड़ी के बीच निरंतर संघर्ष का उल्लेख करती हैं। इस संघर्ष के बिना, नाम और रूपों की दुनिया का अस्तित्व संभव नहीं है। आसुरी शक्तियाँ आत्म-विनाशकारी लेकिन बहुत शक्तिशाली होती हैं, जबकि दैवीय शक्तियाँ रचनात्मक लेकिन धीमी और कुशल होती हैं। आसुरी शक्तियाँ शुरुआत में बहुत शक्तिशाली होती हैं क्योंकि वे एकजुट होती हैं, जबकि दैवीय शक्तियाँ इधर-उधर बिखरी होती हैं। लेकिन जब आसुरी शक्तियाँ

असंतुलन पैदा होता है, तब सभी देवता एकजुट होकर एक दिव्य शक्ति बन जाते हैं जिसे शक्ति कहते हैं, और बुराई का नाश करने और संतुलन स्थापित करने के लिए देवी या देवता के रूप में प्रकट होते हैं। आसुरी शक्तियाँ अहंकार, स्वार्थ और दूसरों पर अत्याचार पर आधारित होती हैं, जबकि दैवी शक्तियाँ त्याग, तपस्या, निस्वार्थ सेवा, प्रेम, विश्व बंधुत्व और कण-कण में ईश्वर के दर्शन पर आधारित होती हैं। देवी-देवताओं की ये सभी प्राचीन कथाएँ मानव के भीतर चल रहे संघर्ष में बुराई पर अच्छाई की विजय पर बल देती हैं। विलासिता, भौतिक लाभ और भौतिक सुख-सुविधाओं का मोह हमारे भीतर एक आसुरी शक्ति है और क्रोध, घृणा, लोभ, अभिमान, ईर्ष्या, मोह, दंभ, ईर्ष्या और आसक्ति के रूप में प्रकट होता है। जहाँ भी स्वार्थ शामिल होता है, ये शक्तियाँ प्रकट होती हैं। इसके विपरीत, भक्ति, दया, प्रेम और मानव अवतार के परम सौभाग्य के विचार हमारे भीतर दिव्य शक्तियाँ हैं और अनुशासन, अहिंसा, आस्था, आत्मविश्वास, पूर्ण तल्लीनता और सभी उपलब्धियों से वैराग्य के रूप में प्रकट होती हैं।

DURGA YANTRA

दुर्गा ऊर्जावान चेतना या चेतन ऊर्जा के अद्वैतवादी अस्तित्व का प्रतीक हैं। दिव्य माँ होने के नाते, वे भौतिक जगत में असंतुलन पैदा करने वाले असामंजस्य का नाश करती हैं। वे सभी की शुभचिंतक हैं— उनका भी जिनका वे नाश करती हैं, क्योंकि वे उनकी भी माता हैं।

महिषासुर का वध करने के बाद, देवताओं ने उनसे पूछा: "माता, आप अपने दिव्य तेज से महिषासुर और उसके सेनापतियों को भस्म कर सकती थीं। आपने उनके साथ युद्ध का यह नाटक क्यों किया?" देवी माँ ने उत्तर दिया: "अगर मैंने उन्हें इस तरह जला दिया होता, तो वे नरक में चले जाते, और...

उनके लिए सुधारना या विकसित होना मुश्किल है। लेकिन मुझसे युद्ध करके और मेरे द्वारा मारे जाने पर, वे स्वर्ग प्राप्त करते हैं, जहाँ वे अच्छे प्राणियों में बदल जाएँगे।" इस प्रकार, दुर्गा केवल बुराई का नाश नहीं करना चाहतीं, बल्कि उसे अच्छी ऊर्जा में बदलना चाहती हैं।

दुर्गा को प्रायः आठ भुजाओं वाली, कभी-कभी दस भुजाओं वाली भी दिखाया जाता है, और महादुर्गा रूप में उनकी बीस भुजाएँ होती हैं। देवताओं, राक्षसों और सभी जातियों और धर्मों के मनुष्यों द्वारा उनकी समान रूप से पूजा की जाती है।

दुर्गा यंत्र

दुर्गा यंत्र के केसरिया रंग का ध्यान करने से एक शांत नीला रंग उत्पन्न होता है, जो साधक को शांति और पवित्रता से भर देता है। नौ-नुकीला तारा श्री यंत्र की तरह ही भव्य और आकर्षक है, और श्री यंत्र के बाद यह दृष्टिगत रूप से सबसे शक्तिशाली यंत्र है।

भूपुर सूर्य के प्रकाश के रंग का है क्योंकि दुर्गा स्त्री रूप में समाहित दिव्य तेज हैं। इस रंग का ध्यान करने से पूरक रंग, नीला, उत्पन्न होता है, जो शांति प्रदान करता है और साधक को चुंबकीय ऊर्जा से भर देता है ।

यंत्र का आठ पंखुड़ियों वाला कमल अस्तित्व के सप्तक का प्रतिनिधित्व करता है: (1) प्रेम, (2) दया, (3) त्याग, (4) तपस्या, (5) निस्वार्थ सेवा, (6) भक्ति, (7) श्रद्धा, और (8) सभी उपलब्धियों से वैराग्य। ये हमारे भीतर के ईश्वर को विकसित होने और दू (दुःख), दरिद्रता और दुर्व्यासन (बुरी आदतें, व्यसन) से दूर होने में मदद करते हैं ; र ( रोगघ्न) और ग ( पापघ्न) से दूर होने में मदद करते हैं।

तीन सुनहरे छल्ले समय के तीन चरणों का प्रतिनिधित्व करते हैं-
भूत, वर्तमान और भविष्य।

बीच में स्थित नौ-नुकीला तारा, जो एक-दूसरे पर आरोपित चार त्रिकोणों से बना है, नौ शक्तियों (नव दुर्गा) का प्रतिनिधित्व करता है। इनमें से तीन त्रिकोण ऊपर की ओर हैं और तीन मूल शक्तियों का प्रतिनिधित्व करते हैं: सृजन (ब्रह्मा), पालन (विष्णु), और संहार (शिव)।

वे इतनी अच्छी तरह से निर्मित हैं कि वे एक दूसरे को ओवरलैप करते हैं, जैसे सृजन, संरक्षण और विनाश एक दूसरे को ओवरलैप करते हैं

एक और। ये तीन त्रिकोण हिंदू त्रिदेवों के तीन देवताओं के मुखों से निकले तेज या प्रकाश का प्रतिनिधित्व करते हैं। चौथा, नीचे की ओर इंगित करने वाला पीला त्रिकोण, प्रकाश के पिंड की एकीकृत दिव्य शक्ति के रूप में अभिव्यक्ति का प्रतिनिधित्व करता है। इन चार त्रिकोणों के एक-दूसरे पर चढ़ने से बीच में एक और त्रिकोण बनता है। यह ऊपर की ओर इंगित करता है और दिव्य माँ का प्रतिनिधित्व करता है, जिनकी प्रत्येक भुजा तीन दिव्य शक्तियों से आती है।

यंत्र का केंद्र और केंद्रीय त्रिकोण है

बिन्दु, जो स्वयं दिव्य माँ का प्रतिनिधित्व करता है।

## श्री यंत्र

श्री विद्या की उपासना भारत में अत्यंत प्राचीन काल से प्रचलित रही है। आदि शंकराचार्य (प्रथम शंकराचार्य) के गुरु स्वामी गौरपाद श्री विद्या के उपासक थे। उन्होंने शंकराचार्य को श्री विद्या की उपासना की दीक्षा दी और शंकराचार्य ने इस विषय पर एक अत्यंत ज्ञानवर्धक ग्रंथ ' सौंदर्य लहरी' लिखा; जिसका अंग्रेजी अनुवाद अब इसी शीर्षक से उपलब्ध है। शंकराचार्य के कई समकालीन - सुरेश्वर, पद्मपाद, विद्यारण्य स्वामी - श्री विद्या के उपासक थे। चैतन्य के भाई, जिन्हें नित्यानंद के नाम से जाना जाता था, भी श्री विद्या के उपासक थे, यद्यपि वे वैष्णव थे। प्रसिद्ध शैव आचार्य अभिनवगुप्त ने शिव उपासना के साथ-साथ श्री विद्या की भी उपासना की।

इस प्रकार श्रीविद्या की उपासना शाक्तों, वेदांताचार्यों, वैष्णवों तथा शैवों में लोकप्रिय रही है।

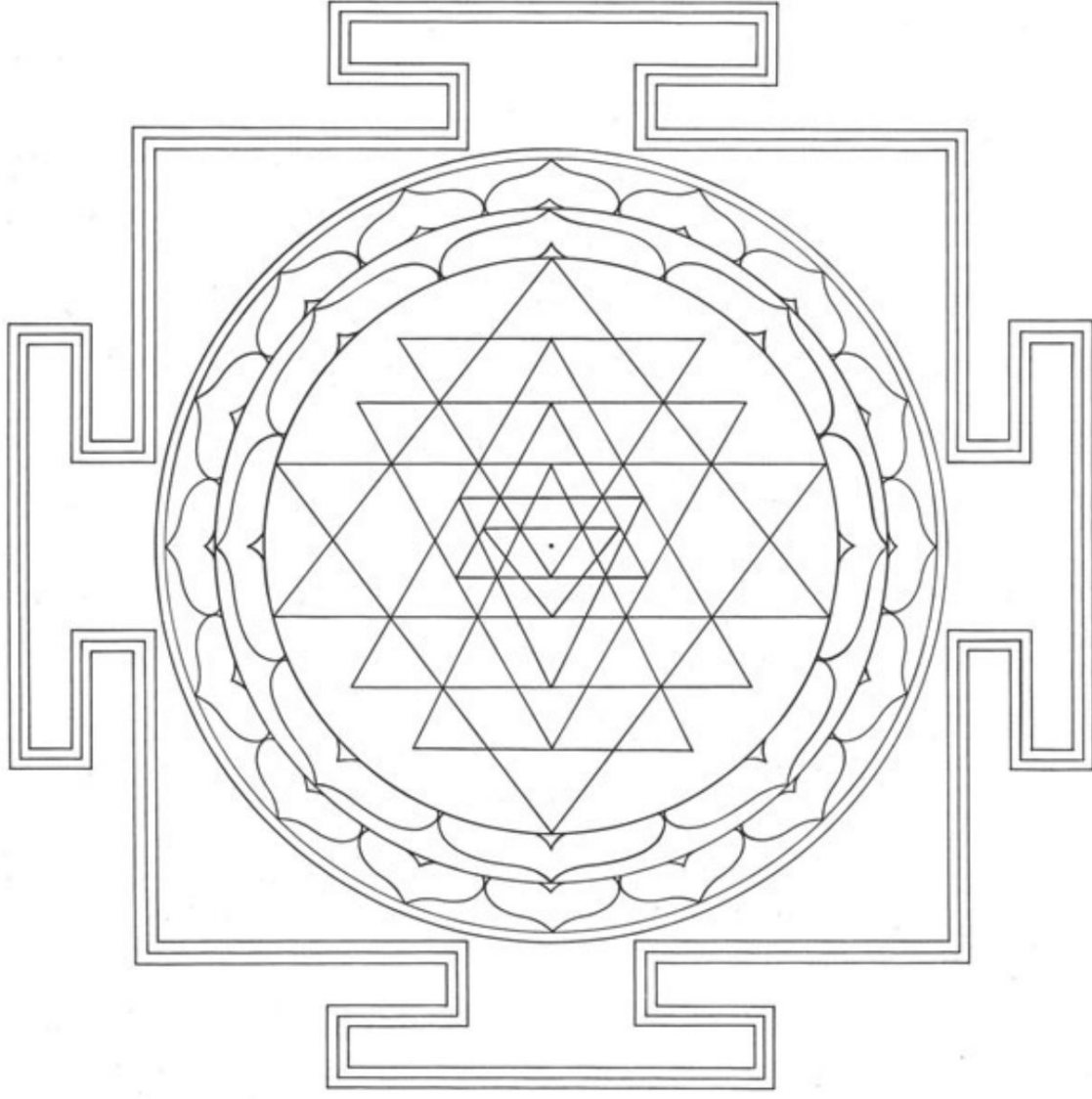
दस महाविद्याओं में से तीसरी महाविद्या, जिन्हें षोडशी कहा जाता है, श्री विद्या हैं। इन्हें विभिन्न नामों से जाना जाता है—सुंदरी, ललिता, त्रिपुरसुंदरी, षोडशी और बाला। श्री विद्या की आराधना के लिए उनके यंत्र को समझना आवश्यक है, जो सबसे आकर्षक है और जिसे श्री यंत्र, श्री चक्र या ललिता चक्र के नाम से जाना जाता है।

श्री यंत्र की पूजा, निर्माण विधि और उसका संपूर्ण विवरण सौंदर्य लहरी में दिया गया है। यह सबसे प्राचीन मार्ग, जिसे समय मत कहते हैं, के अनुसार है, क्योंकि शंकराचार्य वेदांताचार्य थे और उन्होंने समय में दीक्षा ली थी।

मत। यह पंथ कौल मत से भिन्न है, जो विशुद्ध रूप से शक्ति-उपासक पंथ है। दोनों मतों के बीच अंतर यंत्र की स्थापना में है। समय मत के उपासक श्री यंत्र को इस प्रकार स्थापित करते हैं कि उसमें पाँच ऊपर की ओर और चार नीचे की ओर इंगित करने वाले त्रिभुज होते हैं। कौल मत में यह व्यवस्था उलटी है, जहाँ नीचे की ओर इंगित करने वाले त्रिभुजों की संख्या पाँच और ऊपर की ओर इंगित करने वाले त्रिभुजों की संख्या चार होती है। इन यंत्रों को दो अलग-अलग नाम दिए गए हैं।

पाँच ऊर्ध्वमुखी और चार अधोमुखी त्रिभुजों वाला यंत्र सृष्टिक्रम (विकास क्रम) का यंत्र है। चार ऊर्ध्वमुखी और पाँच अधोमुखी त्रिभुजों वाला यंत्र संहारक्रम (विलुप्ति क्रम) का यंत्र है। दोनों यंत्रों के बीच एक स्पष्ट अंतर, जो आसानी से देखा जा सकता है, वह है मध्य त्रिभुज, जिसमें बिंदु स्थित है। समय मत में यह मध्य त्रिभुज ऊर्ध्वमुखी होता है, और कौल मत में यह अधोमुखी होता है। कौल मत में इस यंत्र का निर्माण एक रहस्य है, जो केवल दीक्षित लोगों को ही सिखाया जाता है। ललिता सहस्रनाम ग्रंथ में श्रीयंत्र निर्माण की विधि भी मिलती है।

एक आरेख के रूप में, श्री यंत्र बहुत ही आकर्षक और शक्तिशाली है।
यह नौ त्रिभुजों को प्रतिच्छेदित करके बनाया गया है। इनमें से चार त्रिभुज ऊपर की ओर और पाँच नीचे की ओर इंगित करते हैं। ऊपर की ओर इंगित करने वाले चार त्रिभुज शिव त्रिभुज हैं, और नीचे की ओर इंगित करने वाले पाँच त्रिभुज शक्ति त्रिभुज हैं। इन नौ त्रिभुजों का संयोजन श्री यंत्र को सभी यंत्रों में सबसे अधिक गतिशील बनाता है। यदि हम आठ त्रिभुजों - चार ऊपर की ओर और चार नीचे की ओर इंगित करने वाले - को प्रतिच्छेदित करके एक समान आकृति बनाते हैं, तो वह संतुलित और स्थिर हो जाती है। एक और त्रिभुज के जुड़ने से उत्पन्न असंतुलन यंत्र को गतिशील और अधिक शक्तिशाली बनाता है। श्री यंत्र एकमात्र असममित आरेख है, और इसकी सुंदरता यह है कि जब आप इसे देखते हैं, तो यह सममित प्रतीत होता है। पूजा के प्रयोजन के लिए, श्री यंत्र को तांबे, चांदी और सोने की प्लेटों पर एक सपाट रेखाचित्र के रूप में उकेरा जाता है, या पत्थर और बहुमूल्य रत्नों (क्वार्ट्ज, क्रिस्टल, आदि) से गढ़ा जाता है। श्री यंत्र का यह रूप पिरामिड जैसा दिखता है, और प्राचीन काल से ऐसे कई यंत्र उपलब्ध हैं।

SHRI

SHRI YANTRA

श्री यंत्र आमतौर पर देवी त्रिपुरसुंदरी के शरीर का प्रतिनिधित्व करता है, हालाँकि कुछ शास्त्रों में इसे देवी माँ की नाभि भी कहा गया है। वास्तव में, देवी माँ के ऐसे मूर्तिशिल्प भी उपलब्ध हैं जिनमें श्री यंत्र नाभि में अंकित है।

श्री यंत्र को ब्रह्मांड का यंत्र भी कहा जाता है। भैरवयामल तंत्र में स्पष्ट रूप से कहा गया है कि त्रिपुरसुंदरी का यंत्र ब्रह्मांड के आकार का है। कामकलाविलास में कहा गया है कि श्री यंत्र उन्हीं सिद्धांतों पर निर्मित है जिन पर मानव शरीर का निर्माण होता है। जिस प्रकार शरीर

श्री यंत्र में नौ चक्र (मानसिक केंद्र) होते हैं, इसलिए श्री यंत्र में भी नौ चक्र (समूह) होते हैं, जो इस प्रकार हैं:

1. बिंदु 2.
त्रिकोण - केंद्रीय त्रिकोण, जिसमें बिंदु होता है 3. अष्टार - त्रिकोण के बाहर आठ त्रिकोणों का समूह 4. अंतर दशर - दस आंतरिक त्रिकोणों का समूह 5. बहिर दशर - दस बाहरी त्रिकोणों का समूह 6. चतुर दशर - चौदह त्रिकोणों का समूह 7. अष्ट दल - आठ कमल पंखुड़ियों का एक वलय 8. षोडश दल - सोलह कमल पंखुड़ियों का एक वलय 9. भूपुर - चार द्वारों वाला चौकोर आकार

श्री यंत्र में चक्र शब्द का अर्थ एक समूह है, कुंडलिनी योग के मानसिक केंद्र नहीं, लेकिन श्री यंत्र की नौ आकृतियों और नौ मानसिक केंद्रों के बीच एक निश्चित संबंध है, जैसा कि तालिका 10 में दिखाया गया है।

कामकलाविलास आगम में कहा गया है कि देवी त्रिपुर सुंदरी के वास्तविक स्वरूप को समझना अत्यंत आवश्यक है, और इसे समझने का एकमात्र तरीका श्री यंत्र को समझना है, जो उनका प्रतीकात्मक रूप है। इस प्रकार यह स्पष्ट हो जाता है कि श्री यंत्र:

- ब्रह्मांडीय रूप (ब्रह्मांड के विकास और विकास का आरेख) मानव जीव का रूप (शरीर के आंतरिक सर्किट का आरेख) देवी त्रिपुर सुंदरी का रूप (क्योंकि देवी ऊर्जा हैं, जो संपूर्ण
- अभूतपूर्व दुनिया में व्याप्त हैं)
-

पाँच अधोमुखी त्रिभुज, या शक्ति त्रिभुज, पाँच तन्मात्राओं (शब्द, स्पर्श, दृष्टि, रसना और गंध), पाँच महाभूतों (आकाश, वायु, अग्नि, जल और पृथ्वी), पाँच ज्ञानेन्द्रियों (कान, त्वचा, नेत्र, जिह्वा और नाक) और पाँच कर्मेन्द्रियों (हाथ, पैर, मुख, जननेन्द्रिय और गुदा) के रूप में प्रकट होते हैं। मानव शरीर में ये पाँच तत्व त्वचा, तंत्रिकाएँ, मांस, वसा और अस्थियाँ हैं। चार ऊर्ध्वमुखी त्रिभुज

त्रिकोण, जो शिव त्रिकोण हैं, पुरुष ऊर्जा का प्रतिनिधित्व करते हैं और चित्त (अस्तित्व), बुद्धि (बुद्धि), अहंकार (आत्म-चेतना, या "मैं" की भावना, जिसे अहंकार भी कहा जाता है) और मनस (मन) के रूप में विद्यमान रहते हैं। जिस प्रकार पाँच अधोमुखी और चार ऊर्ध्वमुखी त्रिकोण एक-दूसरे को काटते और ओवरलैप करते हुए तैंतालीस दृश्यमान त्रिकोण बनाते हैं, उसी प्रकार पुरुष और स्त्री शक्तियाँ ब्रह्मांड में एक-दूसरे को काटती हैं और असाधारण दुनिया की विभिन्न वस्तुओं का निर्माण करती हैं। जिस प्रकार केंद्र में स्थित बिंदु दिव्य माँ का प्रतिनिधित्व करता है, उसी प्रकार सहस्रार चक्र में भी एक बिंदु है जो व्यक्तिगत चेतना का प्रतिनिधित्व करता है, जो कि स्वयं (जीव) आत्मा, भाव या आत्मा है।

बिन्दु

केंद्रीय त्रिभुज के अंदर और यंत्र के केंद्र में स्थित बिंदु, बिंदु को सर्व आनंदमयी चक्र भी कहा जाता है, जिसका अर्थ है पूर्ण आनंद का चक्र। बिंदु संपूर्ण ब्रह्मांड का बीज है और यह समय और स्थान से परे है। इस बिंदु में, कामेश्वर (काम या इच्छा के स्वामी) और कामेश्वरी (परम मिलन की इच्छा की शक्ति) सदैव एकाकार रहते हैं।

कामेश्वर और कामेश्वरी मानव शरीर में सोम चक्र से ऊपर, सहस्रार चक्र (हजार पंखुड़ियों वाले कमल का चक्र) में स्थित हैं। श्रीयंत्र के ध्यान के दौरान, बिंदु पर ध्यान केंद्रित करके शिव और शक्ति के शाश्वत मिलन की आराधना की जाती है। इष्ट देवता और गुरु की आराधना भी बिंदु पर ध्यान केंद्रित करके की जाती है।

बिंदु यंत्र का अंतिम बिंदु है, लेकिन चूँकि यह यंत्र का केंद्र है, इसलिए यह आरंभ है। इस बिंदु को जाने बिना यंत्र का निर्माण असंभव है। यही बिंदु को यंत्र का मूल कारण, बीज बनाता है। श्री यंत्र की पूजा का कार्य बिंदु के ध्यान के साथ समाप्त होता है।

**TABLE 10**

| Place in the Body (psychic center) | Name of Chakra | Number of Petals | Name of Figure in Shri Yantra |
|---|---|---|---|
| 1. BHRU-MADHYA Between eyebrows | AJNA | 2 | Bindu |
| 2. LAMBIKA Between nose and throat | INDRA YONI | 8 | Trikon |
| 3. KANTH Throat | VISHUDDHA | 16 | Group of 8 triangles (ASHTAR) |
| 4. HRIDAYA Heart | ANAHATA | 12 | Group of 10 triangles inside (ANTARDASHAR) |
| 5. NABHI Navel | MANIPURA | 10 | Group of 10 triangles outside (BAHIRDASHAR) |
| 6. VASTI Below navel | SVADHISTHANA | 6 | Group of 14 triangles (CHATURDASHAR) |
| 7. MULADHAR Pelvic region | MULADHARA | 4 | Ring of eight lotus petals (ASHTA DAL) |
| 8. TADDHODESH Below pelvic region | KUL | 6 | Ring of sixteen lotus petals (SHODASH DAL) |
| 9. TADDHODESH Lowest part | AKUL | 1,000 | BHUPUR |

त्रिकोण

सर्व सिद्धिप्रद चक्र के नाम से भी जाना जाने वाला त्रिकोण, मुख्य त्रिकोण है, जिसमें बिंदु स्थित होता है। कौल इसे अधोमुखी त्रिकोण के रूप में पूजते हैं। तंत्र के अनुसार, जब बिंदु स्वयं को प्रकट करना चाहता है, तो वह स्वयं त्रिकोण बन जाता है। बिंदु के तेज से ही त्रिकोण का निर्माण होता है। यह सृष्टि के वृक्ष का बीज है और अपने सूक्ष्म रूप में उसके भीतर विद्यमान रहता है।

जब भी विश्राम काल समाप्त होता है और गति काल शुरू होता है, बिंदु त्रिकोण बनाता है। जो कुछ भी छिपा है, वह बाहर आ जाता है।

त्रिकोण के तीन पक्ष तीन देवियों - कामेश्वरी, बृजेश्वरी और अगमलिनी - द्वारा निर्मित हैं, जो तीन गुणों (सत्व, रज और तम) के साथ हैं।

त्रिकोण की तीन महत्वपूर्ण रेखाएं पीठ (निवास) हैं और मानव जीव में भी मौजूद हैं:

1. कामाक्ष्य पीठ, मूलाधार चक्र में मौजूद है 2. पूर्णागिरि पीठ, जो अनाहत चक्र में मौजूद है 3. जालंधर पीठ, जो विशुद्ध चक्र में मौजूद है

त्रिकोण को योनि (स्त्री जननांग) के रूप में भी देखा जाता है, तीन गुणों वाली आदि प्रकृति, चेतना की तीन अवस्थाएँ: जागृति (जागृत अवस्था), स्वप्न (स्वप्न अवस्था) और सुषुप्ति (गहरी नींद)। आदि प्रकृति विश्राम काल में बिंदु के रूप में विश्राम करती है और गति काल में त्रिकोण के रूप में सक्रिय हो जाती है। तंत्र में इन्हें ही दिव्य माँ त्रिपुर सुंदरी, त्रिपुरा या श्री के रूप में जाना जाता है। कामकलाविलास में व्यक्त किए गए अनुसार, बिंदु (शिव) और त्रिकोण (शक्ति) में कोई अंतर नहीं है। कामेश्वर और कामेश्वरी चेतना के तीन पहलू बन जाते हैं—ज्ञान, क्रिया और स्नेह, जिन्हें जानना, करना और महसूस करना भी कहा जाता है। सर्व सिद्धि प्रद नाम का अर्थ है “सभी शक्तियों का दाता” (सिद्धियाँ)। इस चक्र पर ध्यान करने से शक्ति मिलती है।

अश्तर

अष्टार, आठ त्रिकोणों का समूह, सर्व रोग हर चक्र के नाम से भी जाना जाता है—एक ऐसा चक्र जो सभी रोगों का नाश करता है। ये आठ त्रिकोण वास्तव में आठ योनियाँ हैं, जो अस्तित्व के सप्तक का निर्माण करती हैं। तांत्रिकों द्वारा कामेश्वर को चार भुजाओं वाले चार अलग-अलग औज़ारों के साथ देखा जाता है, और कामेश्वरी को भी चार भुजाओं के साथ देखा जाता है। इस प्रकार कामेश्वर और कामेश्वरी द्वारा धारण किए गए आठ औज़ार आठ त्रिकोण बन जाते हैं।

ये आठ त्रिकोण आठ देवियों का प्रतिनिधित्व करते हैं: (1) वशिनी, (2) कामेश्वरी, (3) मोदिनी, (4) विमला, (5) अरुणा, (6) जयायिनी, (7) सर्वेश्वरी, और (8) कौलिनी। इस चक्र को अग्निखंड, अग्नि का निवास स्थान और अग्नि की दस शक्तियों के रूप में भी जाना जाता है।

इसमें मौजूद हैं: (1) उष्मा, (2) ज्वालिनी, (3) विस्फुलिंगिनी, (4)
सुश्री, (5) सुरूपा, (6) कपिल, (7) हव्यवाह, (8) कव्यवाह, (9) प्रस्फुटिक, (10) पत्र। अष्टार को वास्तविक श्रीयंत्र माना जाता है। अष्टार के आठ त्रिकोण और एक त्रिकोण - इन नौ - को नवद्वार चक्र कहा जाता है, जो प्रत्यक्ष जगत की आधारशिला है। तांत्रिक शास्त्रों में मानव शरीर को भी नवद्वार चक्र कहा गया है क्योंकि इसके नौ द्वार हैं। अष्टार, त्रिकोण और बिंदु की पूजा से सुरक्षा, शक्ति और आनंद मिलता है और सभी प्रकार के आध्यात्मिक, मानसिक और शारीरिक कष्ट दूर होते हैं।

अंतर्दशार

अंतर्दशार, वह समूह जिसे प्रायः त्रिकोण कहते हैं जो अष्टार को घेरे रहते हैं, सर्व रक्षक चक्र के नाम से भी जाना जाता है—एक ऐसा चक्र जो सभी प्रकार की सुरक्षा प्रदान करता है। सुरक्षा बाहरी नहीं, बल्कि आंतरिक अनुशासन से प्राप्त होती है। इस चक्र में रक्षा करने की शक्ति निहित है क्योंकि यह चक्र पाँचों कर्मेन्द्रियों और पाँचों ज्ञानेन्द्रियों का नियंत्रण कक्ष है। दस इंद्रियों को नियंत्रित करने से व्यक्ति सभी बाहरी उत्तेजनाओं से सुरक्षा प्राप्त करता है। दस त्रिकोणों में दस योनियाँ (शक्तियाँ) विराजमान हैं: (1) सर्वज्ञ, (2) सर्व शक्ति-प्रद, (3) सर्व ऐश्वर्य-प्रद, (4) सर्व ज्ञानमयी, (5) सर्व व्याधि नाशिनी, (6) सर्वधारा, (7) सर्व पाप हर, (8) सर्व आनंदमयी, (9)

सर्व रक्षा, और (10) सर्व अप्सत फल प्रदा। ये दस अग्नियाँ दस शरीर की अग्नियों के समान कार्य करती हैं और (1) रेचक (विरेचन), (2) पाचक (पाचन), (3) शोषक (सुखाना, अवशोषित करना), (4) दहक (जलाना), (5) प्लवक (सार निकालना; एंजाइम स्रावित करना), (6) क्षरक (अम्लीय बनाना), (7) उद्धारक (बाहर निकालना), (8) क्षोभक (निराशा उत्पन्न करना) , (9) ज्रम्भक (आत्मसात करना), (10) मोहक (चमक उत्पन्न करना, जो आकर्षक बनाता है) के कार्य करती हैं। यदि कोई इन दस अग्नियों को नियंत्रित कर सके, तो दस इंद्रियों को नियंत्रित करके व्यक्ति पूर्ण सुरक्षा प्राप्त कर सकता है।

बहिरदाशर

बहिर्दशार, अंतर्दशार को घेरे हुए दस बाहरी त्रिभुजों का समूह, सर्व अर्थ साधक चक्र के नाम से भी जाना जाता है—एक ऐसा चक्र जो सभी प्रकार की सिद्धियों को संभव बनाता है। संस्कृत में अर्थ का अर्थ धन के साथ-साथ अर्थ भी होता है। यह चक्र व्यक्ति को वह प्राप्त करने की शक्ति देता है जो वह चाहता है, जो उसके जीवन को अर्थ देता है। दस त्रिभुजों में दस योनियाँ या शक्तियाँ हैं: (1) सर्व संपदा प्रदा, (2) सर्व प्रियांकरी, (3)

सर्व मंगल कारिणी, (4) सर्व काम प्रदा, (5) सर्व दुख स्वविमोचिनी, (6) सर्व मृत्यु प्रशमनी, (7) सर्व विघ्न निवारणी, (8) सर्वांग सुंदरी, (9) सर्व सौभाग्यदायिनी, और (10) सर्व सिद्धि प्रदा। ये शक्तियाँ मानव जीव में दस प्राणों को नियंत्रित करती हैं: (1) प्राण, (2) अपान, (3) समान, (4) व्यान, (5) उदान, (6) कूर्म, (7) क्रिकिल, (8) नाग, (9) धनंजय, और (10) देव-दत्त। प्राण के माध्यम से ही हर चीज़ जीवंत और सार्थक, या अर्थ से भरपूर हो जाती है।

इस चक्र पर ध्यान करने से प्राण पर नियंत्रण प्राप्त होता है, और प्राण पर नियंत्रण से मन पर नियंत्रण प्राप्त होता है। मन दस इंद्रियों (पाँच कर्मेन्द्रियाँ और पाँच ज्ञानेन्द्रियाँ) के माध्यम से कार्य करता है। ये इंद्रियाँ बाहरी दुनिया को अर्थपूर्ण बनाती हैं, और कर्मेन्द्रियाँ इच्छित वस्तुओं को प्राप्त करने और इंद्रियों को तृप्त करने की क्षमता प्रदान करती हैं—लेकिन प्राण के बिना, दोनों ही इंद्रियों का समूह कार्य नहीं कर सकता।

चतुर्दशार

चतुर्दशार, चौदह बाहरी त्रिकोणों या योनियों का समूह, सर्व सौभाग्य दायक चक्र के रूप में भी जाना जाता है।

योनियों में निवास करने वाली चौदह शक्तियाँ हैं: (1) सर्व संक्षोभिनी, (2) सर्व विद द्रवणी, (3) सर्व आकर्षिणी, (4)

सर्व अहलादिनी, (5) सर्व सम्मोहिनी, (6) सर्व इस्तंभिनी, (7)
सर्व जम्भिनी, (8) सर्व शांकरी, (9) सर्व रंजिनी, (10)
सर्वोन्मादिनी, (11) सर्व अर्थ साधिनी, (12) सर्व सम्पत्ति पूर्णी, (13) सर्व मन्त्रमयी, और (14) सर्व द्वन्द-क्षाकारी। ये देवियाँ चौदह नाड़ियों को नियंत्रित करती हैं: (1) अलम्बुषा, (2) कुहू, (3) विश्वोदरी, (4) वारुणी, (5) हस्तजिह्वा, (6) यशोदरी, (7) पयस्वनी, (8) गांधारी, (9) पूषा, (10) शंखिनी, (11) सरस्वती, (12) इड़ा, (13) पिंगला, (14)

सुषुम्ना। (अधिक जानकारी के लिए योगशिक उपनिषद देखें।)
ये चौदह शक्तियाँ (1) मनस (मन), (2) बुद्धि (बुद्धि), (3) चित्त (सत्ता), और (4) अहंकार (आत्म-चेतना या अहंकार) तथा दस इंद्रियों में निवास करती हैं। इस प्रकार ये देवियाँ यंत्र और शरीर (सूक्ष्म जगत) का बाह्य रूप निर्मित करती हैं और सभी प्रकार का सौभाग्य लाती हैं, जो सर्व सौभाग्य दायक चक्र नाम से स्पष्ट है - एक ऐसा चक्र जो सभी प्रकार का सौभाग्य प्रदान करता है।

अष्टदल

अष्टदल, आठ कमल की पंखुड़ियों वाला वलय, सर्व संक्षोभन चक्र के नाम से भी जाना जाता है। ये पंखुड़ियाँ आठ देवियों का स्थान हैं: (1) अनंग कुसमा, (2) अनंग मेखला, (3) अनंग मदन, (4) अनंग मदनतुरा, (5) अनंग रेखा, (6) अनंग वेगिनी, (7) अनंग मदनंकुशा, और (8) अनंग मालिनी। उनके कार्य हैं (1) वचन (भाषण), (2)अदान (स्थानांतरण), (3) गमन (प्रस्थान), (4) विसर्ग (पारगमन), (5) आनंद (परमानंद), (6) प्रतिबंध (अनुपस्थिति), (7) उपादान (देना), और (8) उपेक्षा (उपेक्षा)। आठ पंखुड़ियाँ (1) रूप , (2) रस , (3) गंध , (4) स्पर्श , (5) शब्द , (6) नाद , (7) प्रकृति और (8) पुरुष का प्रतीक हैं।

शोडाशदल

सोलह कमल पंखुड़ियों वाला षोडशदल चक्र, सर्व आशापूरक चक्र भी कहलाता है, जो सभी आशाओं की पूर्ति और सभी प्रकार की अपेक्षाओं को साकार करने वाला चक्र है। यह कामनाओं की पूर्ति करने वाला चक्र है। सोलह पंखुड़ियाँ सोलह शक्तियों का अधिष्ठान हैं: (1)

कामकर्षिणी, (2) बुद्धिआकर्षिणी, (3) अहंकारकर्षिणी, (4)
शब्दकर्षिणी, (5) स्पर्शकर्षिणी, (6) रूपकर्षिणी, (7)
रसाकर्षिणी, (8) गंधकर्षिणी, (9) चित्तकर्षिणी, (10)
धैर्यकर्षिणी, (11) इस्मृत्यकर्षिणी, (12) नामाकर्षिणी, (13)
बीजाकर्षिणी, (14) आत्मकर्षिणी, (15) अमृतकर्षिणी, (16)
शरीरकर्षिणी। ये शक्तियाँ पाँच तत्वों, दस इंद्रियों और एक मन - सोलह साधनों के माध्यम से कार्य करती हैं। कमल के दो छल्ले

पंखुड़ियाँ चंद्र ऊर्जा से संबंधित हैं, जबकि तैंतालीस त्रिकोणों के समूह सौर ऊर्जा से संबंधित हैं, और यह यंत्र को गतिशील बनाता है - चंद्र और सौर ऊर्जा का संयोजन, विद्युत चुम्बकीय ऊर्जा।

बबूपुर

चार द्वारों वाला वर्गाकार भूपुर, त्रैलोक मोहन चक्र के नाम से भी जाना जाता है। यह चक्र तीन लोकों को आकर्षित करता है : भौतिक (भूलोक), सूक्ष्म (भुवर्लोक) और आकाशीय (स्वर्गलोक)। आमतौर पर भूपुर यंत्र का स्थान होता है —शक्ति का निवास स्थान, जो स्थूल भौतिक घटना का प्रतिनिधित्व करता है, जिसमें वह सृष्टि और संरक्षण के चक्र के दौरान निवास करती है। आठों दिशाओं के सभी रक्षक (दिक्पाल) इसी भूपुर में विद्यमान रहते हैं। इस भूपुर में दस सिद्धियाँ (जिन्हें आठ सिद्धियाँ भी कहा जाता है) विद्यमान हैं: (1) अणिमा (परमाणुता), (2) लघिमा (हल्कापन), (3) महिमा (पराक्रम), (4) ईशात्व (दूसरों पर शक्ति), (5) वशित्व (दूसरों को आकर्षित करना), (6) प्राकाम्य (वांछित रूप धारण करने की क्षमता), (7) भुक्ति (शक्ति का भोग), (8) इच्छा (इच्छाओं की पूर्ति की इच्छा), (9) प्राप्ति (प्राप्ति), और (10) मुक्ति (सभी इच्छाओं को पूर्ण करने की शक्ति)। इसके अलावा आठ माताएँ भी विद्यमान हैं: (1) ब्राह्मी, (2) माहेश्वरी, (3) कौमारी, (4)

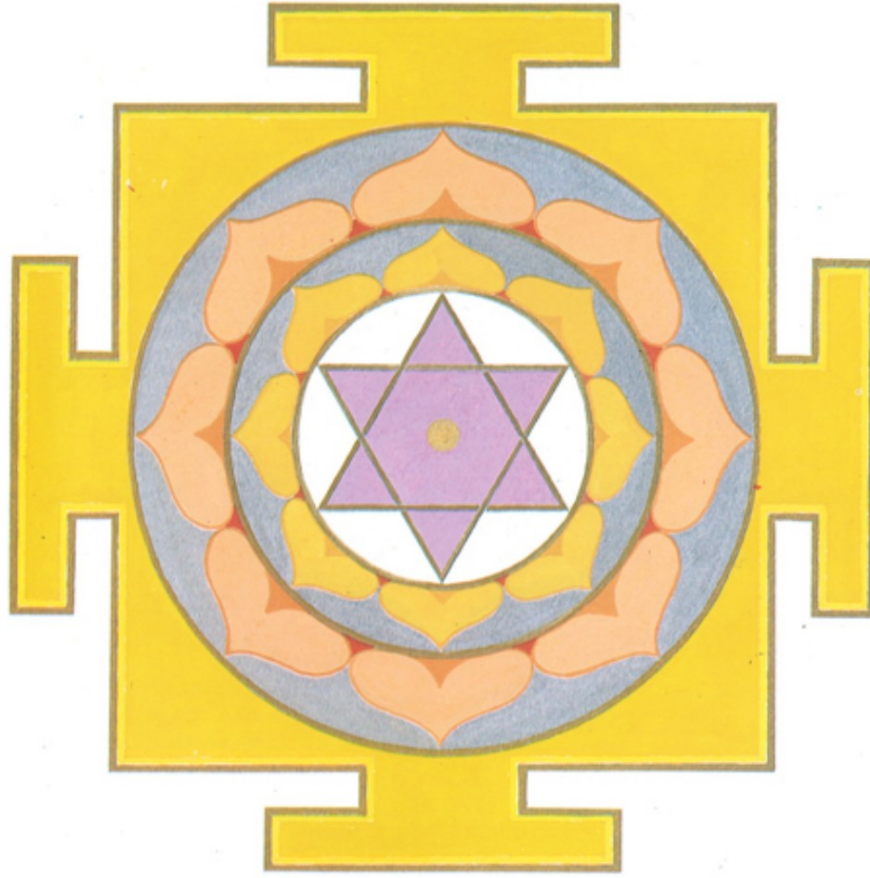
वैष्णवी, (5) वाराही, (6) ऐन्द्री, (7) चामुंडा, (8)
महालक्ष्मी। यह चक्र तीन धाराओं - गंगा (चंद्र), यमुना (सौर) और सरस्वती (तटस्थ) का मिलन स्थल है - और इसलिए इसे तीर्थराज (सभी तीर्थ स्थानों का राजा) कहा जाता है; इसका प्रतीकात्मक अर्थ है स्थूल और सूक्ष्म ऊर्जाओं का मिलन स्थल।

कौल मत में सोलह पंखुड़ियों वाले कमल के चारों ओर तीन वलयों को शामिल नहीं किया गया है, जबकि समय मत में ये वलयों को तीन दिव्य माताओं का प्रतीक माना जाता है, जिन्हें तीन अलग-अलग प्रकार की अभिव्यक्तियों के रूप में जाना जाता है: पश्यंती, मध्यमा और वैखरी। इन तीनों को मिलाकर परा वाणी कहा जाता है। (यहाँ तीन वलयों को शामिल नहीं किया गया है क्योंकि मैं कौल मत में बनाए गए यंत्रों को प्रस्तुत कर रहा हूँ।) कौल मत में षोडशी के लिए भी एक अलग यंत्र है।

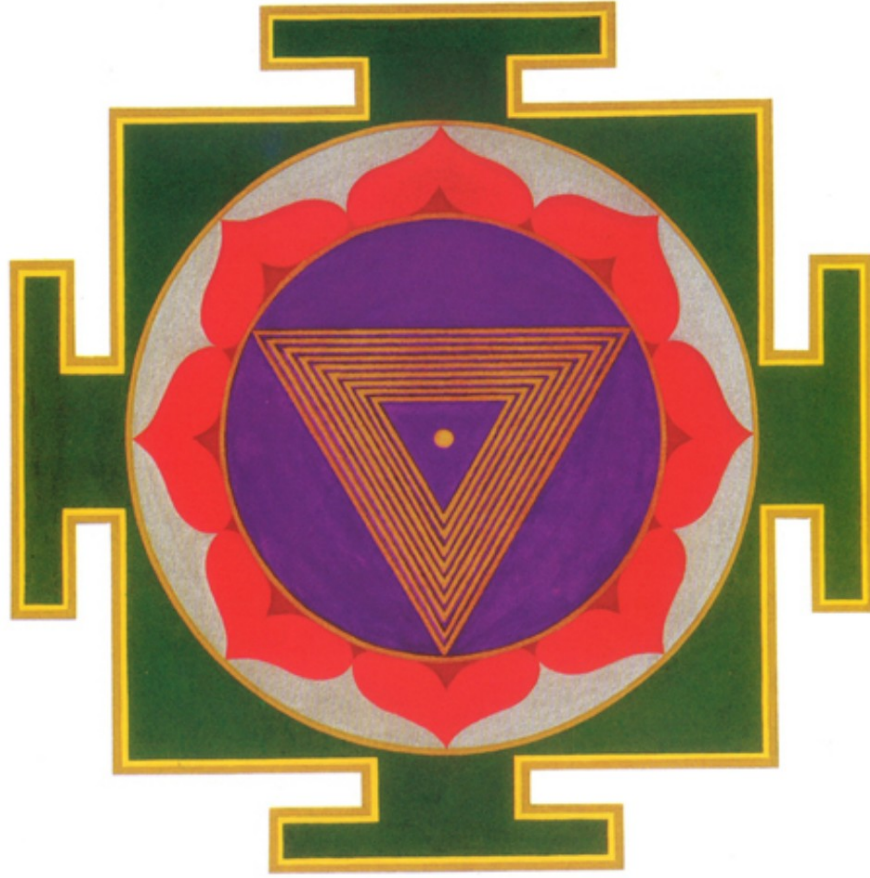
या त्रिपुर सुंदरी (दस महाविद्या यंत्रों में शामिल, श्री यंत्र को अतिरिक्त यंत्र के रूप में दिया गया है)।

श्री यंत्र रेखाचित्र के रूप में देखने पर बहुत जटिल लगता है, लेकिन जब इसे रंगीन कर दिया जाता है, तो ऊपर वर्णित सभी चक्र स्पष्ट हो जाते हैं और यह आंखों के लिए एक दावत बन जाता है।

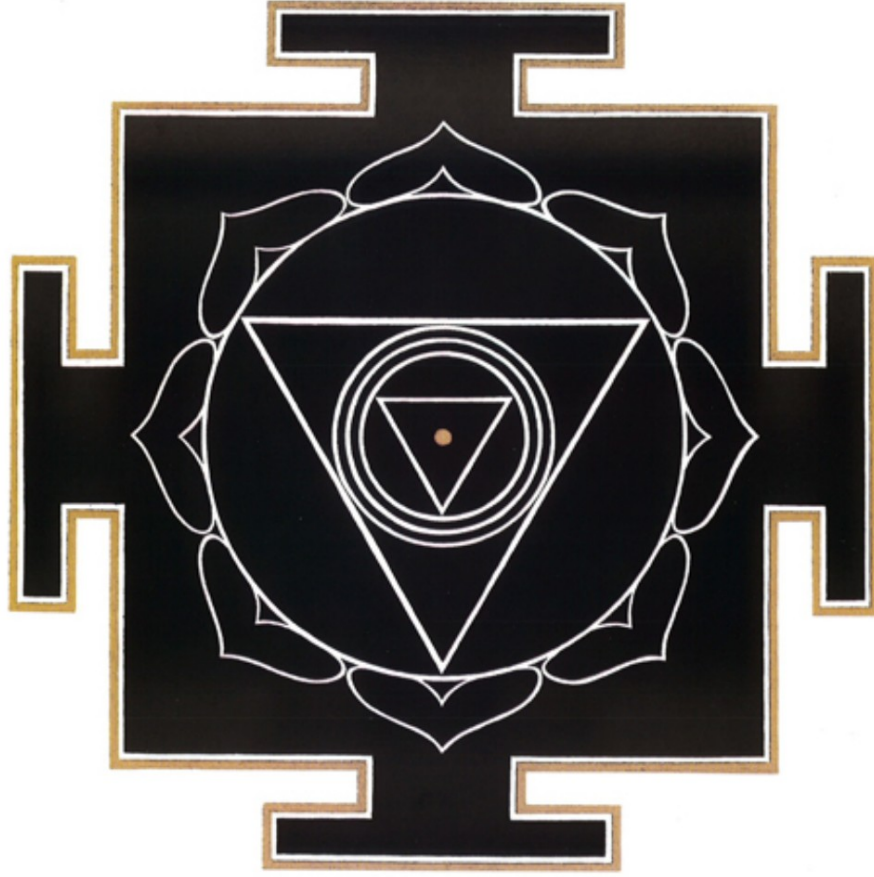
यंत्र की पूजा सभी प्रकार की इच्छित वस्तुओं की प्राप्ति के लिए की जाती है। पाँच नीचे की ओर इंगित करने वाले त्रिकोण पाँच शक्तियों का आसन हैं: (1) परमा, (2) रौद्री, (3) जयेष्ठा, (4) अंबिका, और (5) पराशक्ति। चार ऊपर की ओर इंगित करने वाले त्रिकोण पुरुष सिद्धांत, शिव, और (1) इच्छा, (2) क्रिया, (3) ज्ञान, और (4) संयम के प्रतीक हैं । त्रिकोण योनियों के प्रतीक हैं । बिंदु, आठ पंखुड़ियों वाला कमल, सोलह पंखुड़ियों वाला कमल, और भूपुर शिव के प्रतीक हैं। इस प्रकार यंत्र शिव और शक्ति तत्वों का एक संयोजन है, जो एक साथ ब्रह्मांड हैं। कमल की पंखुड़ियों के दो छल्ले सोम मंडल, चंद्रमा का एक मंडल माना जाता है। ऊपर वर्णित नौ चक्रों में से प्रत्येक पर ध्यान किया जाना चाहिए, इस यंत्र की पूजा से सभी प्रकार की शक्तियाँ और सिद्धियाँ प्राप्त होती हैं। लेकिन यह सब किसी गुरु, श्री विद्या में दीक्षित, के उचित मार्गदर्शन में ही किया जाना चाहिए, और यह ध्यान रखना ज़रूरी है कि श्री यंत्र का ध्यान रात्रि में नहीं करना चाहिए क्योंकि इस जटिल संरचना को समझने के लिए आँखों को दिन के प्रकाश की आवश्यकता होती है।

Plate 9

BHUVANESHARI

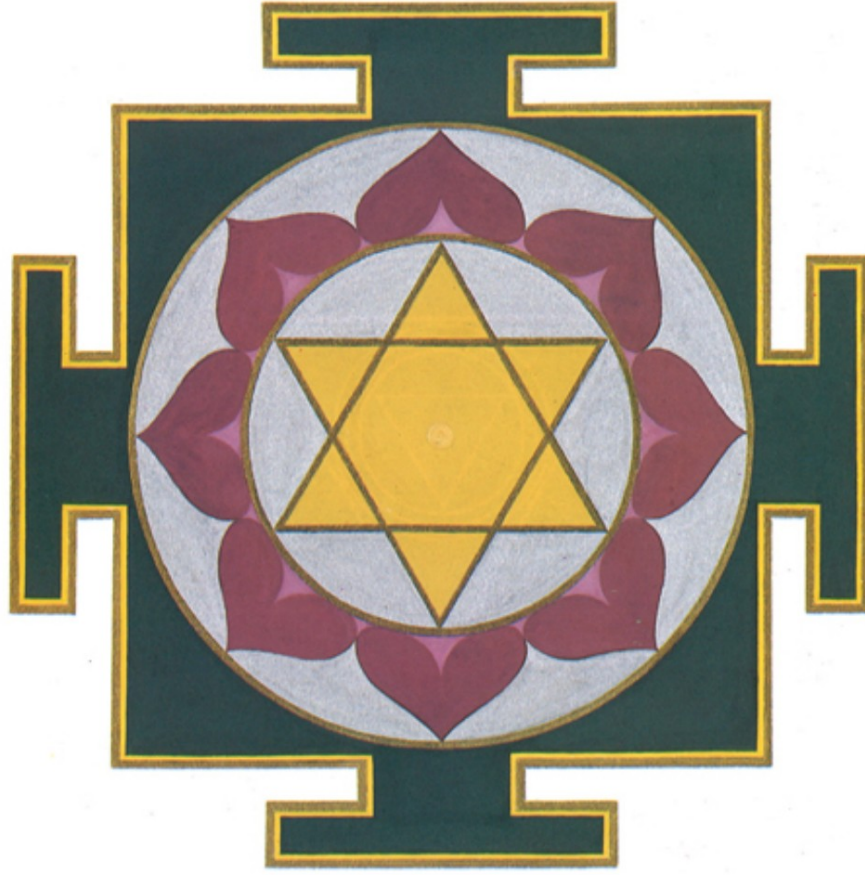
भुवनेश्वरी यन्त्र

Plate 10

TRIPUR BHAIRAVI

त्रिपुरभैरवी यन्त्र

Plate 11

CHINNAMASTA

छिन्नमस्ता यन्त्र

Plate 12

DHUMAVATI

धूमावती यन्त्र

अध्याय पाँच

# दस महाविद्याओं के यंत्र

काली तारा महाविद्या षोडशी

भुवनेश्वरी

भैरवी चल्नमस्ता चा विद्या

धूमावती तथा

मातंगी सिद्ध विद्या च कथिता

बगलामुखी

एता दशा महा विद्या सर्व

तंत्रेषु गोपिताः।

काली, तारा, षोडशी, भुवनेश्वरी, भैरवी, छिन्नमस्ता और धूमावती, मातंगी, कमला और बगला मुखी, दस महाविद्याएं हैं जो सभी तंत्रों का रहस्य हैं।

## काली

देवी भागवत पुराण में काली के अवतार के बारे में एक कथा है । एक समय शुम्भ और निशुम्भ नामक दो दानवों ने सृष्टिकर्ता ब्रह्मा को प्रसन्न करने के लिए कठोर तपस्या की और उनसे यह वरदान प्राप्त किया कि वे किसी भी पुरुष द्वारा अपराजेय हैं।

वरदान से प्राप्त शक्ति प्राप्त करने के बाद, वे अजेय हो गए और तीनों लोकों: भूलोक (पृथ्वी), भुवर्लोक (सूक्ष्म लोक), और स्वर्गलोक (देवताओं और उपदेवताओं का निवास स्थान, जिस पर इंद्र का शासन था) पर विजय प्राप्त करने लगे। उन्होंने देवताओं और उपदेवताओं को स्वर्गलोक (स्वर्ग) से बाहर निकाल दिया। यह जानते हुए कि कोई भी पुरुष शक्ति इन आसुरी शक्तियों पर विजय प्राप्त नहीं कर सकती, सृष्टिकर्ता ब्रह्मा, विष्णु सहित देवताओं और उपदेवताओं ने

संरक्षक और संहारक शिव, गंगा नदी (जिसे जान्हवी के नाम से भी जाना जाता है) के तट पर एकत्र हुए और 'नमो देवाय' मंत्र के साथ दिव्य मां से प्रार्थना की।

उनकी प्रार्थना सुनकर, देवी माँ प्रसन्न हुईं और उन्होंने अपनी शक्ति, माँ गौरी, को देवताओं की सहायता के लिए भेजा। माँ गौरी देवताओं के समक्ष प्रकट हुईं और शुम्भ-निशुम्भ की शक्ति के बारे में उनकी कथा सुनी। फिर उन्होंने काली का प्रचंड रूप धारण किया और शुम्भ-निशुम्भ तथा उनके दो सेनापतियों, चण्ड और मुंड की दुष्ट शक्तियों का नाश कर दिया।

इस प्रकार काली भगवान शिव की वर्तमान पत्नी माता गौरी हैं।
भगवान शिव अपने विनाशकारी रूप में महाकाल के नाम से जाने जाते हैं, तथा देवी माँ गौरी काली या महाकाली के नाम से जानी जाती हैं।

संस्कृत शब्द काल का एक अर्थ "मृत्यु" है और दूसरी ओर "समय"। इस दिव्य जगत में सब कुछ समयबद्ध है। जब किसी प्राणी का समय समाप्त हो जाता है, तो उसकी शक्ति समाप्त हो जाती है और वह प्राणी मर जाता है। दूसरे शब्दों में, मृत्यु, जीवन शक्ति (प्राण) के समय का अंतिम बिंदु है। पदार्थ न तो उत्पन्न होता है और न ही नष्ट होता है; यह केवल रूप बदलता है। इसलिए मृत्यु एक परिवर्तन या रूपांतरण है। काली इस रूपांतरण की देवी हैं, जो ऊर्जा (जीवन शक्ति) के नवीनीकरण और आध्यात्मिक विकास के लिए आवश्यक है।

भौतिक शरीर (भौतिक शरीर) के प्रति आसक्ति मृत्यु का भय उत्पन्न करती है। यह मूल भय हमारे मस्तिष्क, आदिम मस्तिष्क में गहराई से समाया हुआ है और आध्यात्मिक विकास के मार्ग में मूल बाधा है। शुम्भ और निशुम्भ आसक्ति की आसुरी शक्तियाँ हैं, जो हमारे आध्यात्मिक सहायकों को धमकाती हैं और उन्हें उनके निवास से बाहर निकाल देती हैं।

इन आध्यात्मिक शक्तियों द्वारा काली का आह्वान इस खतरे का अंत कर सकता है। इस प्रकार काली, प्रथम चक्र की मूल असुरक्षा, मृत्यु के भय को दूर करती हैं। अज्ञानी, जो अपने भौतिक शरीर से आसक्त हैं और सदैव असुरक्षित रहते हैं, उनके लिए वे प्रचंड हैं, लेकिन देवताओं (आध्यात्मिक शक्तियों) के लिए वे गौरी हैं, जिन्होंने उनकी सहायता के लिए काली का रूप धारण किया है। उस प्रचंड रूप में वे मिथ्या आसक्ति की आसुरी शक्तियों—शुम्भ और निशुम्भ, चण्ड और मुंड—पर विजय प्राप्त करती हैं।

KALI

तंत्र के साधक को अपने शुम्भ और निशुम्भ का सामना करना पड़ता है, और काली (कुंडलिनी) का आह्वान करके साधक मृत्यु के भय के चंगुल से मुक्त हो सकता है। काली का प्रेम इस भय को दूर करता है और अनंत ज्ञान (महाविद्या) का द्वार खोलता है।

भौतिक शरीर प्राण पर निर्भर है, जो बाएँ और दाएँ नथुनों, या इड़ा और पिंगला, से प्रवाहित होता है। इन्हें इसलिए कहा जाता है क्योंकि ये सक्रिय होने पर इड़ा और पिंगला नाड़ियों के कार्य को उत्तेजित करती हैं। इड़ा और पिंगला नाड़ियाँ

सुषुम्ना मूलाधार चक्र (प्रथम चक्र) से शुरू होकर क्रमशः बाएँ और दाएँ नथुनों में समाप्त होती है। प्राणायाम से प्राण नियंत्रित होता है और सुषुम्ना नाड़ी का मार्ग खुलता है। किसी व्यक्ति में प्राण श्वास है, लेकिन यह वही प्राण या प्राणिक शक्ति है जो समय, गति या आवृत्तियों के रूप में ब्रह्मांड में व्याप्त है। प्राण पर नियंत्रण पाकर योगी समय के बंधन से मुक्त हो जाता है। इड़ा और पिंगला, चंद्र और सूर्य धाराएँ, साधक को समय से बाँधती हैं और उसमें मृत्यु का भय उत्पन्न करती हैं। सुषुम्ना काल से परे है। यह मस्तिष्क स्तंभ से होते हुए सेरेब्रल कॉर्टेक्स तक जाती है, जो चेतना का स्थान है, जहाँ पदार्थ चेतना में रूपांतरित होता है। जब प्राण को सुषुम्ना से प्रवाहित किया जाता है, तो चंद्र और सौर धाराओं (शुम्भ और निशुम्भ) की बुरी शक्तियाँ निष्क्रिय हो जाती हैं और कुंडलिनी अपनी गहरी निद्रा से जागृत हो जाती है। वह सुषुम्ना के केंद्र में स्थित ब्रह्मनाड़ी से ऊपर उठती हैं और छह चक्रों को भेदकर पाँच मूल तत्वों को उनके स्रोत, महत् में विलीन कर देती हैं। ये मूल तत्व भौतिक शरीर के भौतिक घटक हैं।

इन तत्वों के प्रति किसी भी रूप में आसक्ति (इच्छा) एक भयावह कुंडलिनी अनुभव उत्पन्न करती है। जब भूत-शुद्धि द्वारा भौतिक आसक्ति दूर हो जाती है, तो काली (कुंडलिनी, आदि शक्ति) प्रसन्न होती हैं और साधक को एक सुखद कुंडलिनी अनुभव प्राप्त होता है, जो उसे तत्त्वों (तत्त्वतीत अवस्था) और गुणों (गुणातीत अवस्था) से परे आनंद के क्षेत्र में ले जाता है और उसे शाश्वतता (समयबद्ध चेतना से परे) के क्षेत्र में ले जाता है, जहाँ मृत्यु का कोई भय नहीं होता।

इसलिए काली वह महाविद्या हैं जो उस अविद्या (अज्ञान) का निवारण करती हैं जो हमें मृत्यु का भय दिलाती है। वे प्रथम महाविद्या हैं और उन्हें आद्या (प्रथम-जन्म) भी कहा जाता है - जो कुंडलिनी शक्ति के लिए प्रयुक्त नामों में से एक है।

काली यंत्र

यह यंत्र रूप शाक्त प्रमोद नामक एक बहुत ही लोकप्रिय शाक्त ग्रंथ में दिए गए यंत्र पर आधारित है ।

बाहरी वर्ग, जिसे भूपुर के नाम से जाना जाता है, यंत्र का स्थान है, जो किसी भी अन्य यंत्र के समान है, जिसमें पूर्व, पश्चिम, उत्तर और दक्षिण में चार द्वार हैं, जो चार दिशाओं के अनुरूप हैं।

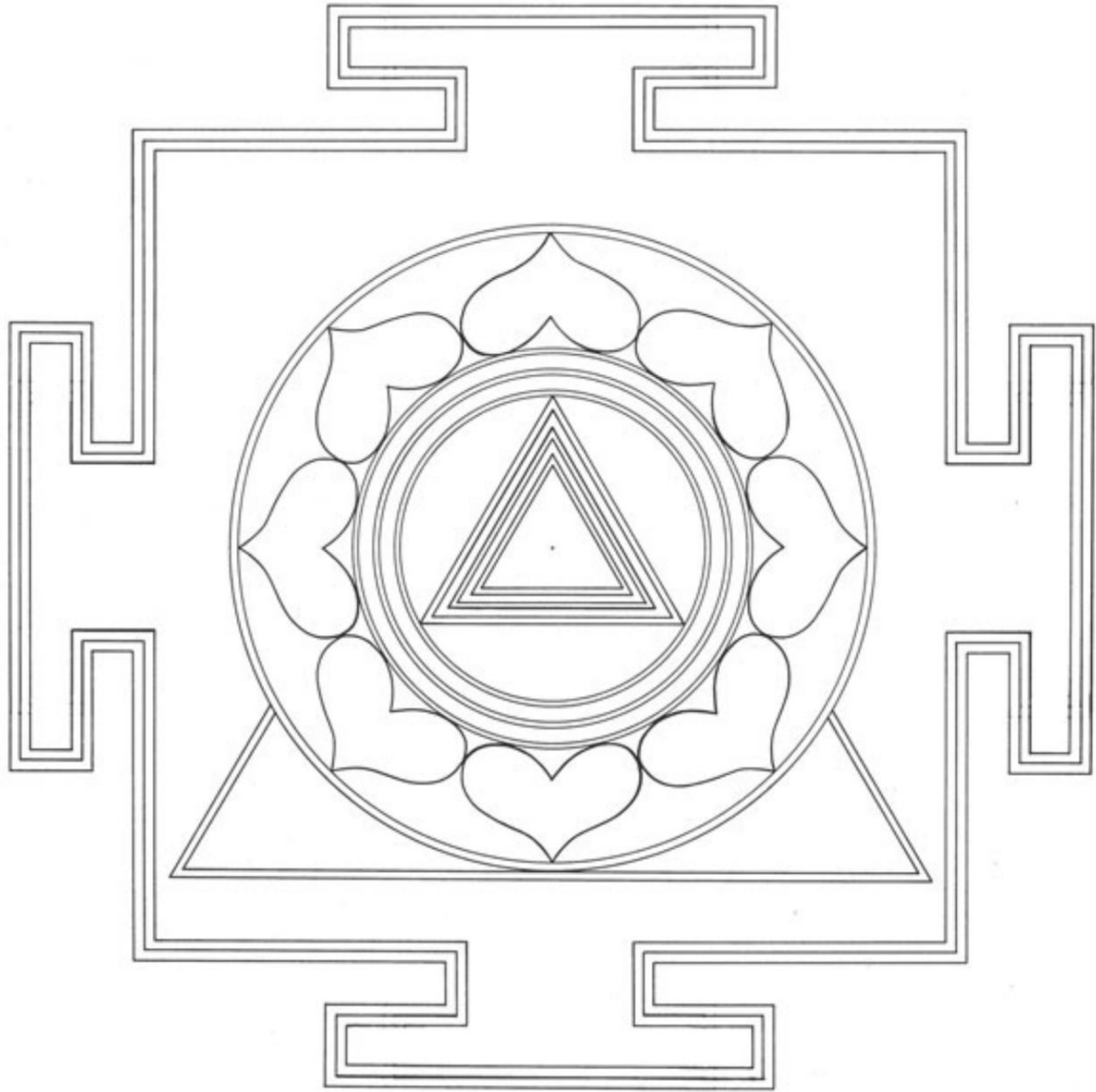
भूपुर और द्वारों के चारों ओर की दो रेखाएँ—सुनहरे और क्रोम-पीले रंग की—दो परतें बनाती हैं, और भूपुर का गहरा नीला रंग तीसरी परत बनाता है। ये तीन परतें पदार्थ की तीन अवस्थाएँ हैं: ठोस, द्रव और गैसीय।

भूपुर (आसन) के अंदर और बाहर प्रत्येक परत को एक सुनहरी रेखा द्वारा चिह्नित किया गया है, जो आरेख की ज्यामितीय संरचना को बनाए रखने में मदद करती है।

भूपुर के अंदर और वृत्ताकार आकृति के बाहर एक त्रिभुज दिखाई देता है जो केवल आंशिक रूप से दिखाई देता है—इसकी आधार रेखा पर और वृत्ताकार आकृति के बाहर दो कोनों पर। यह त्रिभुज ब्रह्मांडीय माँ (त्रिपुरम्बा) का प्रतिनिधित्व करता है, जिनके भीतर संपूर्ण दिव्य जगत विद्यमान है, जिसका प्रतिनिधित्व एक आठ पंखुड़ियों वाले कमल द्वारा किया जाता है। यह आंशिक रूप से दिखाई देने वाला त्रिभुज दिव्य माँ की अनंतता का प्रतीक है, जो केवल आंशिक रूप से काली के रूप में प्रकट होती हैं।

आठ पंखुड़ियों वाला कमल प्रकृति के सप्तक का प्रतिनिधित्व करता है, जो प्रकट घटना है: (1) आकाश, (2) वायु, (3) अग्नि, (4) जल, (5) पृथ्वी, (6) मन, (7) बुद्धि, और (8) अहंकार।

आठ पंखुड़ियों वाले कमल के अंदर तीन स्वर्ण चक्र समय के तीन पहलुओं का प्रतीक हैं, जिनमें ये आठ पंखुड़ियां अपने कर्मों का योगदान करती हैं।

समय के ये तीन स्वर्णिम वलय भूत, वर्तमान और भविष्य हैं, जो एक ही बिंदु से जुड़े हैं, जिनका केंद्र संकेन्द्रित है।

KALI YANTRA

एक-दूसरे को ओवरलैप करते हुए तीन त्रिकोण तीन गुणों—सत्व, रज और तम—का प्रतिनिधित्व करते हैं, जो ऊर्जा के तीन गुण या स्वरूप हैं। ये तीन त्रिकोण समय के तीन वलयों से जुड़े हुए हैं।

मध्य में बिंदु है, ध्यान का केंद्रीय बिंदु - स्वयं दिव्य मां काली।

इस यंत्र का रंग गहरा नीला है। इस रंग का ध्यान करने से इसका पूरक रंग नारंगी बनता है, जो प्रेरणा देता है और व्यक्ति को साधना के लिए तैयार करता है।

दूसरों के विचारों को स्वीकार करना, व्यक्ति को मिलनसार बनाना, तथा अवसाद और निराशावाद को दूर करना।

नीले रंग के स्पर्श के साथ गहरा लाल रंग, जो कि केंद्रीय त्रिभुज का रंग है, जिसके अंदर सुनहरा बिंदु है, प्रेम (विश्वास) का रंग है।

# तारा

तारा नाम संस्कृत धातु 'त्र' से आया है, जिसका अर्थ है "पार ले जाना।" जो व्यक्ति को सापेक्ष अस्तित्व (संसार) के सागर से पार ले जाती है, वह तारा है।

वह भगवान शिव के अनेक नामों में से एक अक्षोभ की शक्ति हैं।

एक प्रसिद्ध कथा है जो वर्णन करती है कि कैसे देवताओं और दानवों ने समुद्र से अमृत (जीवन का अमृत) प्राप्त करने के लिए हाथ मिलाया। समुद्र मंथन के लिए उन्होंने सुमेरु पर्वत का उपयोग किया, जो हमारे पृथ्वी तल (भूलोक) की रीढ़ है, और उन्होंने सांपों के राजा वासुकी को रस्सी के रूप में इस्तेमाल किया। विशाल सांप वासुकी के सिर वाले हिस्से को राक्षसी शक्तियों ने और पूंछ वाले हिस्से को देवताओं ने पकड़ रखा था। सिर वह हिस्सा है जहाँ से अग्निमय श्वास निकलती है, जबकि पूंछ वाला हिस्सा शांत होता है। सारा विष सांप के मुंह में होता है, इसलिए अग्निमय, सूर्यमय हिस्सा राक्षसों को संभालने के लिए दिया गया और शांत हिस्सा देवताओं को दिया गया। मंथन शुरू हुआ, और एक-एक करके, ग्यारह सबसे प्रसिद्ध कीमती वस्तुएं (रत्न) निकलीं, उनके बाद सबसे घातक विष (बलबल) निकला।

सभी देवता और दानव व्याकुल हो गए, लेकिन भगवान शिव अविचलित रहे। अपनी शक्ति के आह्वान पर, गौरी ने विष ग्रहण कर उनके कंठ में डाल दिया, जिससे उनका कंठ नीला हो गया, और उस दिन से शिव के दो नए नाम हुए: अक्षोभ (या अक्षोभ्य), क्योंकि वे सुख या दुःख (विष या अमृत) से व्याकुल नहीं होते, और नीलकंठ, जिसका कंठ नीला है। तारा इसी अक्षोभ्य शिव की शक्ति हैं और महाकाली की तरह, दिव्य माँ गौरी का ही एक रूप हैं। भगवान शिव के विषपान के बाद, व्याकुलता और

देवताओं और दानवों को परेशान करने वाली बेचैनी दूर हो गई। अंततः दिव्य वैद्य और रसायनशास्त्री धन्वंतरि के हाथ में एक कलश में अमृत प्रकट हुआ।

तारा भव-तारिणी (सापेक्ष अस्तित्व, संसार के सागर से पार उतारने वाली) और भय-हारिणी (संकटमोचक जल के भय को दूर करने वाली) हैं। नाविकों को तूफ़ानों के भय से बचने के लिए उनका स्मरण करना चाहिए, और नदी तट पर रहने वालों को बाढ़ के भय से उनका आह्वान करना चाहिए। रस (स्वाद) की तन्मात्रा से जल उत्पन्न होता है। संस्कृत में जल को जीवन का पर्याय भी कहा गया है। जल ही जीवन है , क्योंकि हमारे शरीर की 80 प्रतिशत भौतिक सामग्री जल है। जल सर्वोत्तम विलायक भी है: लगभग सभी वस्तुएँ इसमें घुल जाती हैं। इसके अलावा, यह सभी तत्वों को जोड़ने वाली सामग्री है। तारा की उपासना जल से उत्पन्न होने वाली समस्याओं को दूर करती है, क्योंकि जल स्वयं तटस्थ है और लगभग सभी वस्तुओं को ग्रहण करके स्वयं को उस पदार्थ में परिवर्तित कर लेता है। हमारे शरीर में जल का स्थान दूसरा चक्र है, और स्वाद (रस) का स्थान जीभ है, जो जल से भी संबंधित है। जीभ वाणी से भी संबंधित है। यही कारण है कि तारा वाणी की देवी भी हैं। तिब्बत में उन्हें नील तारा (नीली सरस्वती) के रूप में पूजा जाता है। वह आदि ध्वनि, नाद हैं, जिससे संपूर्ण भौतिक जगत उत्पन्न होता है। ऊर्जावान चेतना प्रथम शक्ति आद्या है और नाद द्वितीय शक्ति द्वितीया है। तारा भी दस महाविद्याओं में द्वितीय क्रम की हैं और उन्हें द्वितीया भी कहा जाता है। उनका रूप काली के समान है, केवल उनकी जीभ काली की तरह बाहर निकली हुई नहीं है और वे अपने हाथ में कटा हुआ सिर नहीं पकड़े हुए हैं। उनके गले में मानव मुण्डों की माला है, जबकि काली मानव खोपड़ियों की माला धारण करती हैं। काली और तारा दोनों को एक शव पर दिखाया गया है। एक मानव शव भौतिक जगत के केंद्र का प्रतीक है, जिसका रस (सार) समाप्त हो रहा है।

TARA

तारा महाविद्या हैं जो रस (भाव) और अभिव्यक्ति, अर्थात् वाणी, का स्वरूप हैं। ब्रह्मांड पुराण में उनका उल्लेख मानस-अमृत के कुंड की रक्षक के रूप में किया गया है। कुंड का नाम मानस है, जो "मन" का पर्याय है। उनकी अनुमति के बिना कोई भी उस कुंड को पार नहीं कर सकता। वहाँ उनकी सेवा में अनेक युवतियाँ रहती हैं, जो तारा के भजन गाते-नाचते, तारा के भजन गाते हुए कुंड को पार करती हैं। ये युवतियाँ उनकी शक्तियाँ हैं, जो मानस-अमृत के कुंड को पार करती हैं। उनका उल्लेख एक कुंड के रूप में नहीं किया गया है।

उपर्युक्त शास्त्र में महाविद्या का उल्लेख अवश्य किया गया है, लेकिन उन्हें जीवन के अमृत कुंड की रक्षा करने वाली अधीनस्थ शक्तियों के साथ एक प्रमुख देवता के रूप में उल्लेखित किया गया है।

तंत्र में स्पष्ट रूप से उल्लेख किया गया है कि तारा की सिद्धि बिना किसी ध्यान, जप, पूजा, यज्ञ, अभ्यास या तत्वों की शुद्धि (भूत-शुद्धि) के प्राप्त की जा सकती है, जैसा कि निम्नलिखित मंत्र में बताया गया है:

बिना ध्यानम जपयम बिना बिना

पूजा-भी प्रिये

बिना बलिम बिना अभ्यासम

BHUTSHUDDHIADIBHIR BINA

बिना क्लेशादिभिरदेवी देह

DUKHADIBEUR BINA

सिद्धिराशु

भवेद्समत्समत्सर्वोत्तमा माता

बिना ध्यान के, बिना जप के (उसके नाम या मंत्र का निरंतर दोहराव), और बिना किसी प्रकार की अनुष्ठानिक पूजा के।

बिना त्याग के, बिना किसी नियमित अभ्यास के, और तत्वों की शुद्धि के बिना।

मनोवैज्ञानिक समस्याओं से बाहर निकले बिना (जिन्हें एकाग्रता प्राप्त करने के लिए हल करना आवश्यक है) और भौतिक शरीर (आसन, प्राणायाम) के कारण उत्पन्न समस्याओं का समाधान किए बिना।

सच्ची श्रद्धा से उनका स्मरण करने मात्र से ही तारा की सिद्धि संभव है। संकट की घड़ी में यदि कोई उनका नाम पुकारे, तो वे प्रकट होकर सहायता करती हैं।

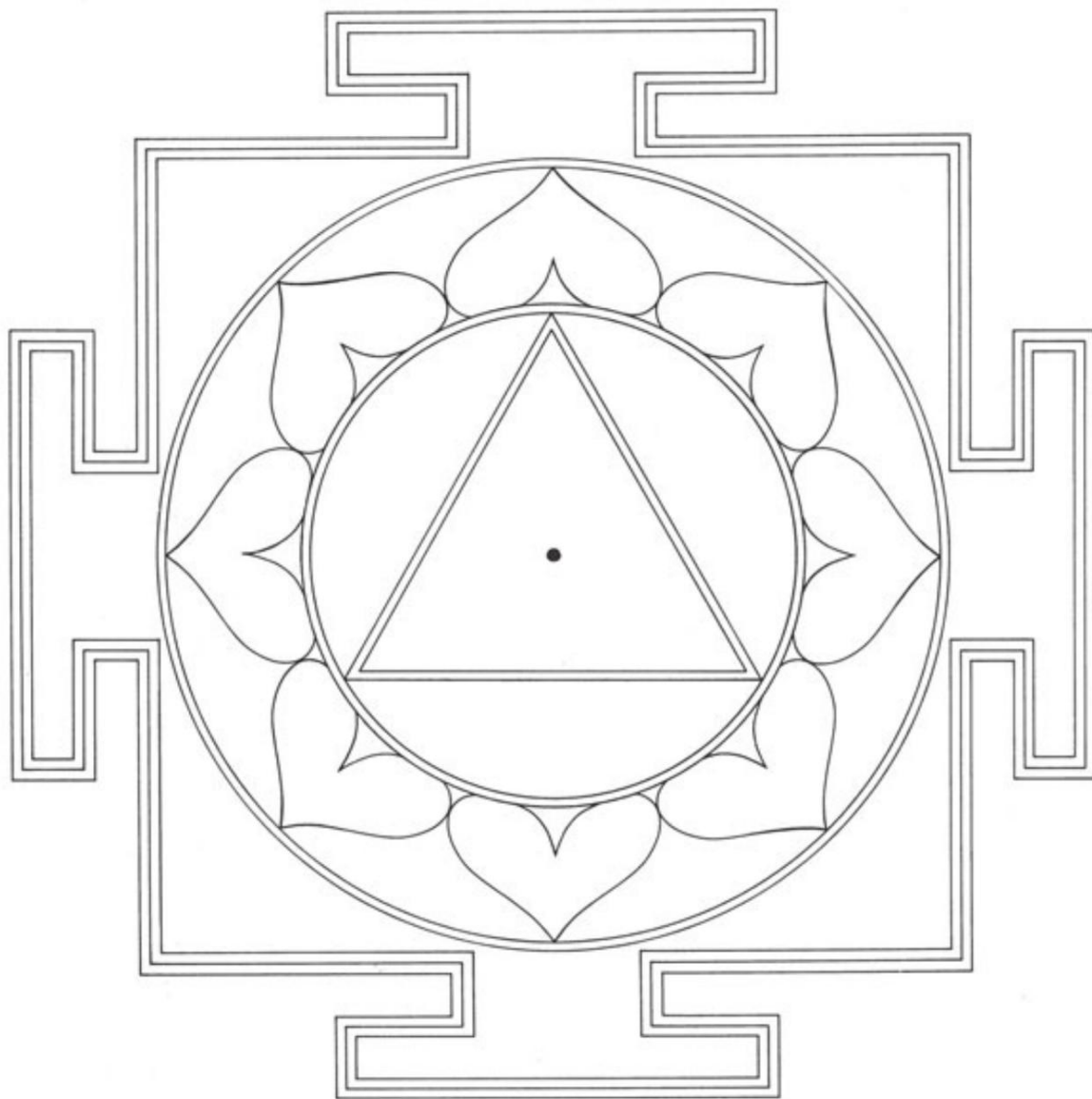
जो साधक तारा को देवी के रूप में अपना लेता है, उसे किसी भी नियम-कानून की चिंता नहीं रहती। उसे किसी अनुशासन का पालन करने की आवश्यकता नहीं होती। केवल उसका स्मरण ही पर्याप्त है। यही उसे सभी के लिए देवी बनाता है।

तारा यंत्र

तारा यंत्र सबसे सरल और सबसे शक्तिशाली यंत्र है।
भूपुर का रंग सुंदर हरा-हरा होता है, बिल्कुल गणेश यंत्र या श्री यंत्र जैसा। हरा रंग संतुलन का प्रतीक है, जो भवसागर से पार पाने के लिए आवश्यक है ।

हरे रंग पर ध्यान करने से उसका पूरक रंग, लाल, उत्पन्न होता है।
लाल रंग प्रेरणा, मुक्त प्रवाह, मौजूदा मूल्यों (नियमों और विनियमों) के खिलाफ क्रांति का रंग है।

इसकी पंखुड़ियाँ गुलाबी-गुलाबी रंग की होती हैं। गुलाबी रंग शर्म का प्रतीक है। इस रंग का ध्यान करने से स्पष्टवादिता उत्पन्न होती है। आठ पंखुड़ियों के प्रतीकवाद को ऊपर "काली यंत्र" के अंतर्गत समझाया गया है।

ऊपर की ओर इंगित करने वाला त्रिभुज सिंदूरी रंग से रंगा है, जो क्रोध का रंग है (क्योंकि तारा अपने रूप में काली के समान हैं)। तारा वह भी हैं जो तूफानों और बाढ़ से उत्पन्न भय का नाश करती हैं। वाणी से संबंधित होने के कारण, सिंदूरी त्रिभुज को आकाश के बैंगनी या बैंगनी रंग पर स्थापित किया गया है, जो पाँचवें चक्र का तत्व है, जिसे ज्ञान की देवी सरस्वती का आसन माना जाता है। नाड़ी सरस्वती तांत्रिक शास्त्रों में वर्णित चौदह प्रमुख नाड़ियों में से एक है। यह नाड़ी जीभ पर समाप्त होती है, जो वाणी का वाहन है, और आमतौर पर कहा जाता है कि सरस्वती बुद्धिमानों की जीभ पर निवास करती हैं। इस सिंदूरी त्रिभुज पर ध्यान करने से, जो सुनहरे बिंदु की पृष्ठभूमि बनाता है, हरा रंग बनता है। इस प्रकार हम देखते हैं कि हरे भूपुर पर ध्यान करने से सिंदूरी रंग बनता है और सिंदूरी त्रिभुज पर ध्यान करने से हरा रंग उत्पन्न होता है। यह संतुलन तारा की कुंजी है। यह संतुलन ही तारक (वाहक) है। इसी संतुलन के कारण नाव (तारिणी) तैरने और पार जाने में सक्षम है। हरा रंग तटस्थ है, न गर्म, न ठंडा, यह गर्म पीले और ठंडे नीले रंग का मिश्रण है। सिंदूरी हिंसा का प्रतीक है और हरा रंग इसे शांत करता है। सबसे पहले हरे भूपुर का ध्यान किया जाता है जो जीवन (योग्यतम की उत्तरजीविता, आक्रामकता पर आधारित) उत्पन्न करता है; फिर लाल (सिंदूरी) का ध्यान किया जाता है, जो हरा रंग उत्पन्न करता है और संतुलन स्थापित करता है। अंत में बिंदु - शक्ति तारा - का ध्यान किया जाता है।

TARA YANTRA

## त्रिपुर सुंदरी (षोडशी)

त्रि तीन है , पुर संसार है, और सुंदरी सुंदर युवती है।
तीनों लोकों में अपनी सुंदरता में अद्वितीय, सबसे सुंदर देवी त्रिपुर सुंदरी हैं। षोडश का अर्थ है सोलह वर्ष, और षोडशी का अर्थ है "सोलह वर्ष की आयु वाली"। ये सभी नाम उसी दिव्य माँ के गुण हैं जो समस्त सौंदर्य की स्रोत हैं और सदा युवा हैं। जब तक मृत्यु का भय—भौतिक कारणों से—रहता है,

आसक्ति—मौजूद है, वह काली है; जब तक भावनात्मक उथल-पुथल है और सभी नियमों और विनियमों से मुक्ति चाही जाती है, वह तारा है। लेकिन जब इन दो बुनियादी भय का ध्यान रखा जाता है, तो वह षोडशी, प्रेरणा का स्रोत, और त्रिपुर सुंदरी, सुंदरता का स्रोत है। तांत्रिकों का मानना है कि काली, तारा और षोडशी दस महाविद्याओं में से तीन मुख्य विद्याएँ हैं। इन तीन सिद्धांतों से नौ विद्याएँ, या तीनों के नौ अलग-अलग संयोजन आए। तीन मूल रूप से एक से आए थे जो उनका सार या पूरक है। यह एक (मूल विद्या, या रूट विद्या) दसवीं महा-विद्या है। वह जो मूल विद्या है, श्री विद्या या ब्रह्म विद्या है। तो वास्तव में त्रिपुरा या त्रिपुर सुंदरी स्वयं श्री विद्या हैं। श्री त्रिपुरा है क्योंकि वह तीन गुणों से परे है। वह मनस, बुद्धि और चित्त के तीन लोकों में निवास करती है। वह ब्रह्मा, विष्णु और शिव तीनों देवों की माता हैं, इसलिए वे त्रयी हैं, अर्थात तीनों का एकीकृत संयोजन। उन्हें ललिता (सुंदर) और कामेश्वरी (परमात्मा की इच्छा शक्ति) के नाम से भी जाना जाता है।

जैसा कि पहले बताया गया है, तंत्र कामना को इस अद्भुत जगत, सृष्टि का रहस्य मानता है। यह कामना पहले शक्ति को शक्तिमान से अलग करती है, और जब यह विकास की अपनी सर्वोच्च अवस्था—मानव शरीर—को प्राप्त कर लेती है, तो यह मिलन की खोज करती है। संस्कृत में कामना को काम कहा जाता है, और यही वह है जो व्यक्तिगत चेतना बन जाती है; सुप्त कुंडलिनी मूलाधार चक्र में तब तक रहती है जब तक मिलन की कामना इतनी प्रबल न हो जाए कि व्यक्तिगत चेतना साधना करने लगे और देवी जागृत हो जाएँ। फिर वह ब्रह्मनाड़ी से होकर कामेश्वर चक्र की ओर बढ़ती है, सभी छह चक्रों को भेदती हुई और सभी तत्वों को विलीन कर देती है। वह सोम चक्र के ऊपर पहुँचती है, जहाँ कामेश्वर शिव विराजमान हैं, और त्रिपुर सुंदरी, ललिता, या कामेश्वरी के रूप में वह उनसे एकाकार हो जाती है और तुरीय अवस्था में एकाकार रहती है।

काली के रूप में वह मूलाधार चक्र में कुंडलिनी हैं और, जब
इसका आह्वान करने से मृत्यु का भय और बुनियादी असुरक्षा दूर हो जाती है।

तारा के रूप में वह साधक को मानसिक परिवर्तनों की उथल-पुथल से पार ले जाती हैं, जो भावनाओं के उच्च और निम्न ज्वार के रूप में प्रकट होती हैं, जबकि वह संसार के सागर में तैर रहा होता है।

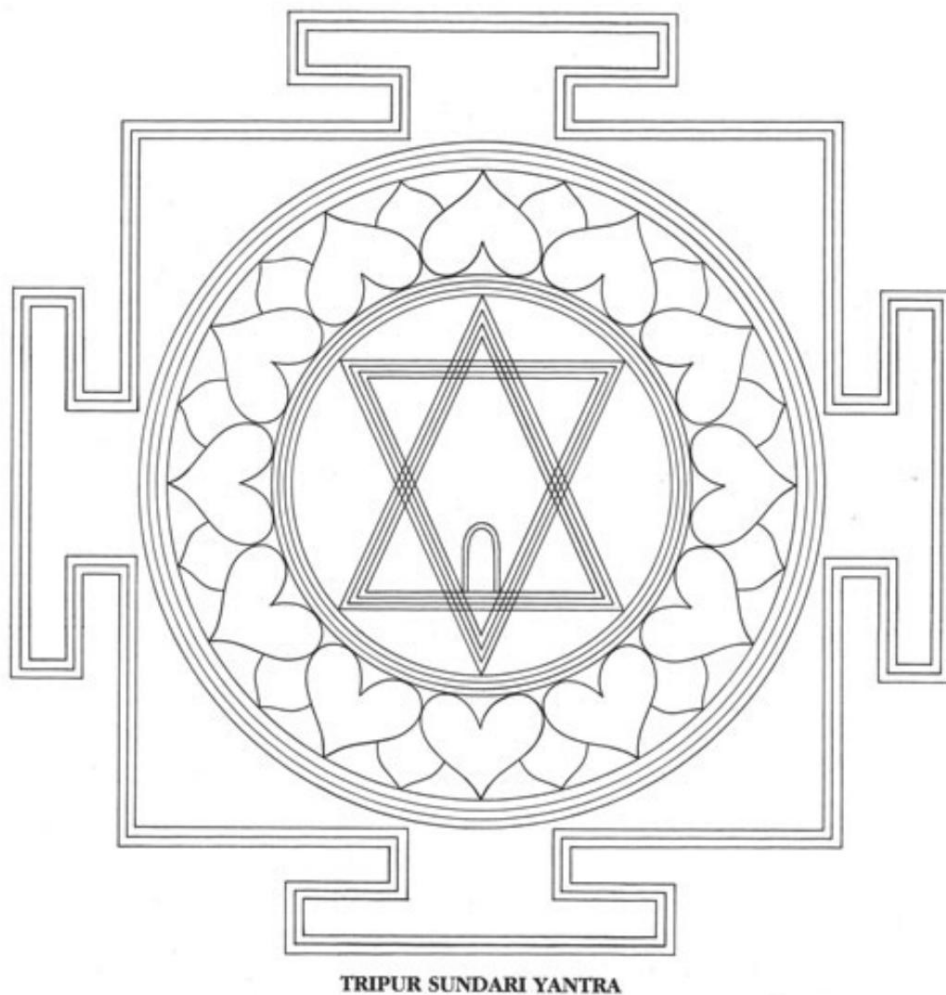
## षोडशी के रूप में वह पारलौकिक जागरूकता लाती हैं।

चूँकि देवी श्री विद्या से भी जुड़ी हैं, इसलिए उनका यंत्र कभी-कभी श्री यंत्र या श्री चक्र ही होता है, लेकिन शाक्त प्रमोद ग्रंथ में षोडशी के लिए एक अलग यंत्र दिया गया है, और श्री यंत्र को दश महाविद्याओं के यंत्रों में शामिल नहीं किया गया है। मैंने षोडशी का यंत्र चुना है और षोडशी यंत्र से अलग श्री यंत्र को भी शामिल किया है। सभी दस महाविद्याएँ एक हैं, लेकिन एक विद्या के रूप में वे विशिष्ट कार्य नहीं करती हैं, इसलिए उन्हें अपने विशिष्ट कार्यों को करने के लिए दस अलग-अलग रूपों को प्राप्त करना पड़ता है। श्री यंत्र श्री (लक्ष्मी) से भी जुड़ा है, और वैष्णव भी इसकी पूजा करते हैं, लेकिन श्री को कमला के रूप में दस महाविद्याओं में शामिल किया गया है। कमला के लिए एक यंत्र भी मौजूद है, इसलिए मैंने श्री यंत्र को दस महाविद्याओं के यंत्रों से अलग रखा है (शक्तियों के लिए ग्यारहवें यंत्र के रूप में) और यहाँ श्री यंत्र की चर्चा नहीं करूँगा।

षोडशी यंत्र

भूपुर गहरे हरे रंग का होता है। रंग का यह गहरापन शनि के अंधकार के कारण है, जो सातवें चक्र से जुड़ा है। यह कॉर्पस कैलोसम का अंधकार है, जिसे अंध-कूप, यानी अंधा कुआँ भी कहा जाता है। इस रंग का ध्यान करने से चमकीला सिंदूरी रंग उत्पन्न होता है और मूलभूत भय और वृत्तियाँ दूर होती हैं।

TRIPUR SUNDARI
(Shodashi)

TRIPUR SUNDARI YANTRA

तीन वलय तीन लोकों, चेतना के तीन पहलुओं, इच्छा (इच्छा), क्रिया (क्रिया) और ज्ञान (ज्ञान) का प्रतिनिधित्व करते हैं। ये तीन लोक चेतना की तीन अवस्थाएँ हैं: जाग्रत अवस्था, स्वप्न (निद्रा) और सुषुप्ति।

चौबीस पंखुड़ियाँ चौबीस तत्वों की प्रतिनिधि हैं। तीनों महाविद्याओं की कमल पंखुड़ियों का रंग लगभग एक जैसा है, बस थोड़ा-बहुत अंतर है। तारा में यह जल तत्व के कारण अधिक पारदर्शी है, जो स्वयं अत्यंत पारदर्शी है। ध्यान का प्रभाव लगभग वैसा ही है जैसा पहले बताया गया है।

फिर समय के तीन चरणों के लिए तीन वलय हैं-
भूत, वर्तमान और भविष्य।

तीन समद्विबाहु त्रिभुजों के दो समूह, जो ऊपर और नीचे की ओर प्रतिच्छेद करते हैं, एक छह-बिंदु वाला तारा बनाते हैं, जो डेविड के तारे से थोड़ा अलग है, जिसमें दो समबाहु त्रिभुज होते हैं। ये छह त्रिभुज एक शुद्ध गहरे रंग की पृष्ठभूमि में स्थित हैं और एक चमकदार सुनहरे रंग के हैं। यह गहरी पृष्ठभूमि अंध-कूप है। एक काले बिंदु पर ध्यान करने से एक चमकदार सुनहरा नारंगी रंग बनता है, जो प्रेरणादायी रंग है।

ऊपर की ओर इंगित करने वाले सबसे भीतरी त्रिभुज के आधार पर एक लिंगम है, जो कामेश्वर शिव का प्रतीक है।

मध्य में बिंदु है, जो स्वयं षोडशी है।

## भुवनेश्वरी

संस्कृत शब्द भुवन का अर्थ है अभूतपूर्व संसार। तीन लोक और चौदह भुवन हैं।

भुवनेश्वरी का अर्थ है ईश्वरी (समग्र विद्यमान भौतिक जगत की अधिपति, रानी)।

देवी भागवत पुराण में भुवनेश्वरी के बारे में एक कथा है: एक बार ब्रह्मा, विष्णु और शिव में इस बात पर झगड़ा हो गया कि उनमें से कौन सर्वोच्च है। जब झगड़ा गंभीर हो गया और प्रत्येक ने अपनी-अपनी शक्तियों का प्रयोग अपनी श्रेष्ठता सिद्ध करने के लिए करना शुरू कर दिया, तब दिव्य माँ ने हस्तक्षेप किया और उन्हें अपने साथ अपने धाम ले गईं, जहाँ ब्रह्मा, विष्णु और शिव ने स्वयं को उनकी तीन महिला-सेविकाओं के रूप में देखा और उन्हें अपनी भूल का एहसास हुआ। वे माया शक्ति के मोह में पड़ गए थे और भूल गए थे कि वे केवल सृजन, संरक्षण और विनाश के लिए उपयोग किए जाने वाले उपकरण हैं। उनका स्रोत एक ही था, और वे उसकी अनंत ऊर्जा के केवल तीन पहलू थे। इस प्रकार तांत्रिक शास्त्रों का दावा है कि महा-विद्या भुवनेश्वरी वही आदि शक्ति, पराशक्ति हैं, जो स्वयं को अभूतपूर्व जगत के रूप में प्रकट करती हैं। सभी देवता और उपदेवता उनकी अभिव्यक्तियाँ हैं। समय के रूप में वे काली हैं और अंतरिक्ष के रूप में वे भुवनेश्वरी हैं।

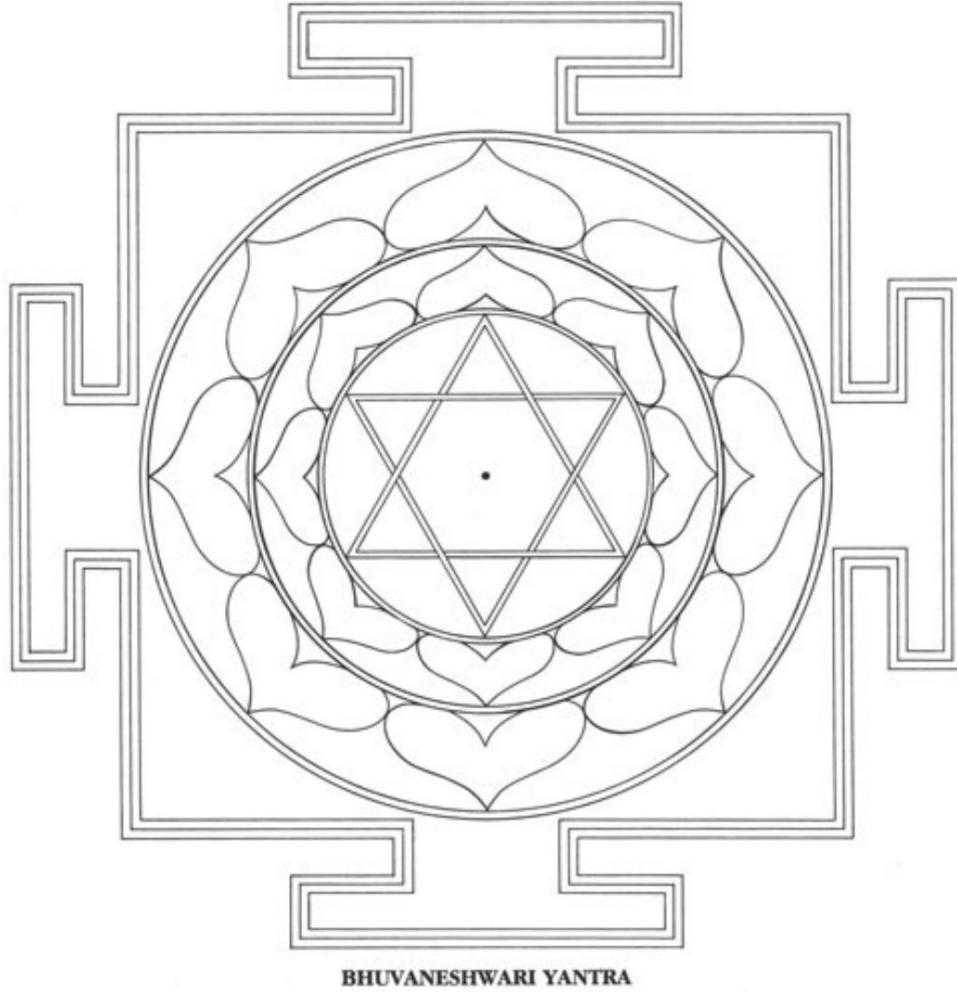
षोडशी इच्छा शक्ति है और भुवनेश्वरी ज्ञान है

शक्ति। जिस समय ब्रह्मा, विष्णु और शिव आपस में झगड़ रहे थे, उस समय उन पर अज्ञान हावी था, और ज्ञान शक्ति के रूप में भुवनेश्वरी ने उन्हें उनका वास्तविक स्वरूप दिखाया। इस प्रकार झगड़ा समाप्त हुआ और तीनों देवताओं ने उनकी आराधना की। देवी भागवत में ब्रह्मा, विष्णु और शिव द्वारा देवी भुवनेश्वरी की स्तुति में गाए गए श्लोक शक्ति अद्वैत के ज्ञान के सर्वश्रेष्ठ श्लोक हैं।

भुवनेश्वरी विद्यमान भुवनों की अधिष्ठात्री दिव्य माँ हैं, न कि वियोगी युवा षोडशी जो मिलन की अभिलाषा रखती हैं। मिलन की अभिलाषा षोडशी को विद्यमान घटनाओं से विमुख कर देती है, जो आत्मा के समान ही वास्तविक हैं। राज-राजेश्वरी - महारानी - के रूप में भुवनेश्वरी अपनी प्रजा के कल्याण में रुचि रखती हैं और विद्यमान घटनाओं की अधिष्ठात्री हैं। वे घटनाओं में पराशक्ति के रूप में और व्यक्तिगत चेतना में ज्ञान शक्ति के रूप में विद्यमान हैं। उनका स्थान प्रत्यक्ष जगत का हृदय और व्यक्तिगत चेतना, जीव, साधक का हृदय चक्र है। उनकी बीज ध्वनि माया की बीज ध्वनि के समान है; इसीलिए उन्हें माया कहा जाता है। माया एक भ्रामक शक्ति है, और हम जो कुछ भी व्यक्त जगत और उसके ज्ञान के रूप में जानते हैं, वह माया है। यह माया शरीर के साथ मिथ्या तादात्म्य स्थापित करती है, जो पहले तीन चक्रों की शक्ति है, लेकिन माया वास्तविकता के विद्यमान भ्रम में ईश्वर की उपस्थिति बन जाती है। भुवनेश्वरी की आराधना से दिव्य योजना साकार होती है और माया की मायावी प्रकृति दिव्य लीला का पात्र बन जाती है। इस अनुभूति से भावनाओं और शरीर के रसायन विज्ञान, दोनों में परिवर्तन होता है—चेतना और

जागरूकता।

BHUVANESHWARI

BHUVANESHWARI YANTRA

भुवनेश्वरी यंत्र

भूपुर क्रोम पीला (सिंदूरी और सफेद रंग के स्पर्श के साथ) होता है। पीला ज्ञान का रंग है, और ज्ञान आनंद उत्पन्न करता है। पीले रंग का ध्यान करने से एक झिलमिलाता, दीप्तिमान बैंगनी रंग उत्पन्न होता है, जो आकाश का रंग है, जो व्यक्ति को एक गहन ध्यान अवस्था में ले जाता है।

## जागरूकता।

आठ पंखुड़ियों वाले कमल की गोलाकार पट्टी हल्के केसरिया रंग की है। यह रंग ज्ञान-प्रेमियों और तपस्वियों का प्रिय रहा है। इसका स्वरूप नारंगी रंग से भिन्न है। आठ पंखुड़ियाँ अनुभव के सप्तक हैं: पुण्य, पाप, सम्यक् बोध, मिथ्या बोध, वैराग्य, आसक्ति, प्रभुत्व और दासत्व। ये आठ

चार विपरीत युग्म हैं, जो मानव मस्तिष्क, सेरेब्रल कॉर्टेक्स, माया की मूल विशेषताएं हैं।

आठ पंखुड़ियों वाले कमल की दूसरी गोलाकार पट्टी भूपुर में प्रयुक्त क्रोम-पीले रंग की है, जिसमें थोड़ा सा सफ़ेद रंग है। ये आठ पंखुड़ियाँ प्रकृति के सप्तक हैं - पाँच तत्व और तीन गुण।

दो समबाहु त्रिभुजों से बना एक हल्के बैंगनी रंग का छह-नुकीला तारा यंत्र का केंद्र है, जिसके केंद्र में बिंदु, स्वयं भुवनेश्वरी, विराजमान हैं। दीप्तिमान बैंगनी रंग के छह-नुकीले तारे का यह षट्भुज एक श्वेत (तटस्थ) पृष्ठभूमि में स्थापित है। श्वेत कोई वास्तविक रंग नहीं है; यह प्रकाश का रंग है, जिसके भीतर पूर्ण स्पेक्ट्रम विद्यमान है। श्वेत प्रकाश को अवशोषित नहीं करता, बल्कि उसे परावर्तित करता है; इस प्रकार यह ज्ञान का पर्याय है, जबकि काला रंग सभी रंगों को अवशोषित कर लेता है, प्रकाश का निषेध है, और अज्ञान का पर्याय है।

दीप्तिमान बैंगनी षट्भुज पर ध्यान करने से ज्ञान का पीला रंग उत्पन्न होता है, और इस प्रकार संपूर्ण यंत्र पूरक रंगों से बना होता है, जो संतुलन पैदा करता है।

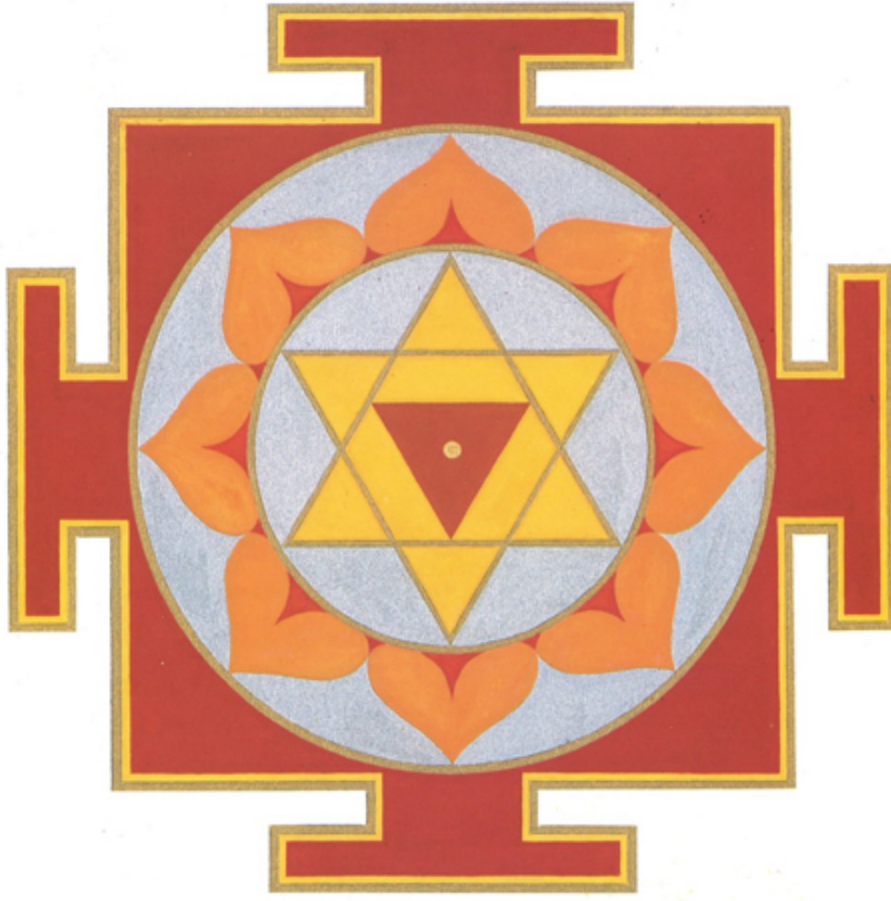
## त्रिपुर भैरवी

त्रि का अर्थ है तीन, पुर का अर्थ है अस्तित्व का स्तर (लोक), और भैरवी, निर्दयी शिव, भैरव की शक्ति हैं। अतः त्रिपुर भैरवी दिव्य माँ हैं जो अस्तित्व के तीन स्तरों, भौतिक, सूक्ष्म और आकाशीय स्तरों पर व्याप्त हैं, जिन्हें भू, भुवः और स्वर (या भूलोक, भुवर्लोक और स्वर्गलोक) के रूप में जाना जाता है। वह काल-भैरव की शक्ति हैं, जिन्हें दक्षिणामूर्ति भी कहा जाता है। इस प्रकार उनका काली से कुछ संबंध है। काली कुंडलिनी हैं और उनका स्थान मानव जीव में मूलाधार चक्र है। त्रिपुर भैरवी का स्थान भी मूलाधार में मूल त्रिकोण के अंदर है - आधार चक्र का नीचे की ओर इशारा करने वाला त्रिकोण। काली मृत्यु के भय (काल) का नाश करती हैं; त्रिपुर भैरवी मन की नौ बाधाओं का नाश करती हैं:

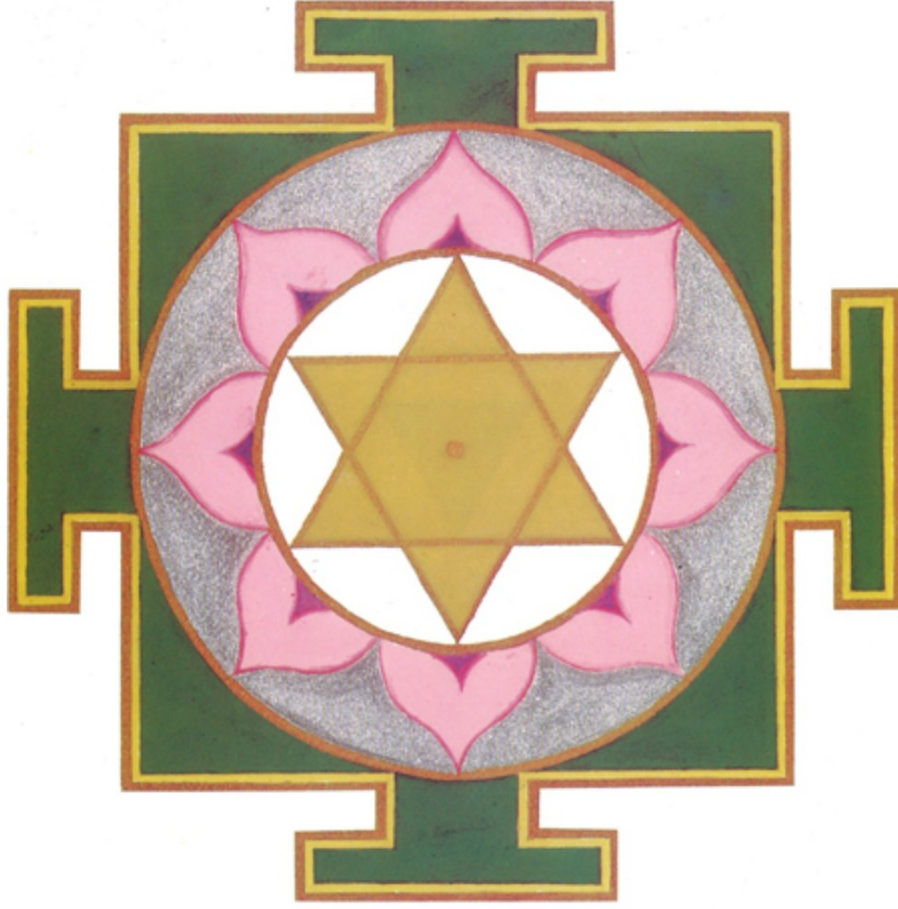
मोह, आलस्य, संयम-असंयम, भ्रांति, योग-अवस्था की प्राप्ति न होना और योग-अवस्था में बने रहने में असमर्थता। ये नौ बाधाएँ भय उत्पन्न करती हैं।

त्रिपुर भैरवी उन लोगों को भयभीत करती हैं जो अपनी नौ बाधाओं से चिपके रहते हैं और जो उन्हें उनके स्वामी, जो सर्वोच्च चक्र में विराजमान हैं, से मिलन से दूर रखते हैं। इस रूप में वे त्रिपुर सुंदरी के समान हैं। त्रिपुर सुंदरी के रूप में वे आदि इच्छा—इच्छा शक्ति—हैं और त्रिपुर भैरवी के रूप में वे क्रिया शक्ति—सुप्त त्रिपुरा (मूलाधार में सुप्त कुंडलिनी) का क्रिया रूप हैं। षोडशी (त्रिपुर सुंदरी) के रूप में वे मिलन की अभिलाषा रखती हैं, और त्रिपुर भैरवी के रूप में वे उन सभी बाधाओं का नाश करती हैं जो उन्हें महामिलन से रोकती हैं। वे उगते सूर्य के समान दीप्तिमान हैं, लाल वस्त्र और मानव मुंडों की माला धारण किए हुए हैं। अर्धचंद्र उनके मुकुट की शोभा बढ़ाता है, जो त्रिपुर सुंदरी के मुकुट के समान है।

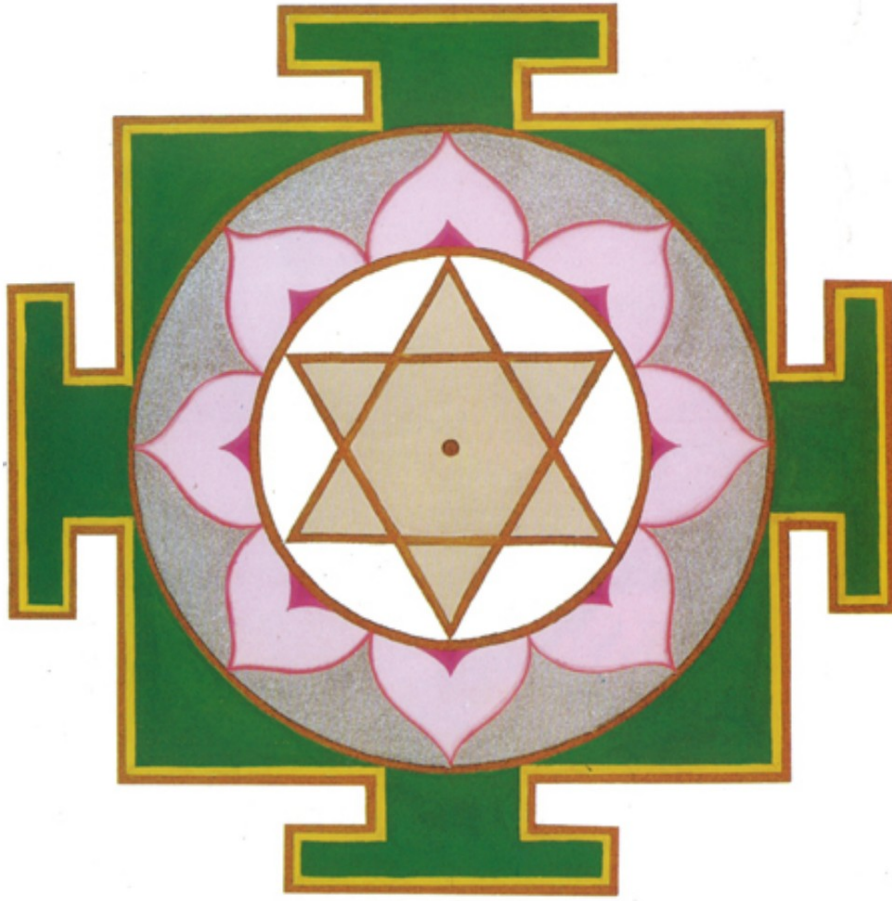
त्रिपुर भैरवी, त्रिपुर सुंदरी की सुप्त शक्ति हैं। वे ऊर्जा के ऊर्ध्वगामी प्रवाह को संभव बनाती हैं और प्रगति चाहने वालों के लिए रक्षक की तरह कार्य करती हैं। उनकी उपासना साधक को वीर्य के ऊर्ध्वप्रवाह का अनुभव कराती है। वे उन लोगों की सहायता करती हैं जिन्होंने काम, क्रोध, लोभ, आध्यात्मिक अज्ञान, अहंकार और ईर्ष्या पर विजय प्राप्त कर ली है, जो आध्यात्मिक विकास और कुंडलिनी जागरण तथा उसके आरोहण के महान शत्रु हैं, भले ही वह गुरु की कृपा (शक्तिपात) से ही जागृत हो, क्योंकि मानव चेतना के शत्रु ऊर्जा को निचले तीन चक्रों में प्रवाहित रखते हैं और सोम चक्र से निकलने वाले अमृत का पान करते हैं। त्रिपुर भैरवी की कृपा के बिना, साधक इस अमृत को ग्रहण नहीं कर सकता, और उसे एक भयानक कुंडलिनी अनुभव हो सकता है। त्रिपुर भैरवी की कृपा और साम, दाम, उपरति, तितिक्षा, समाधान और श्रद्धा के निरंतर अभ्यास से इस दुर्भाग्य से बचा जा सकता है।

Plate 13

BAGLA MUKHI

बागलामुखी यन्त्र

Plate 14

MATANGI

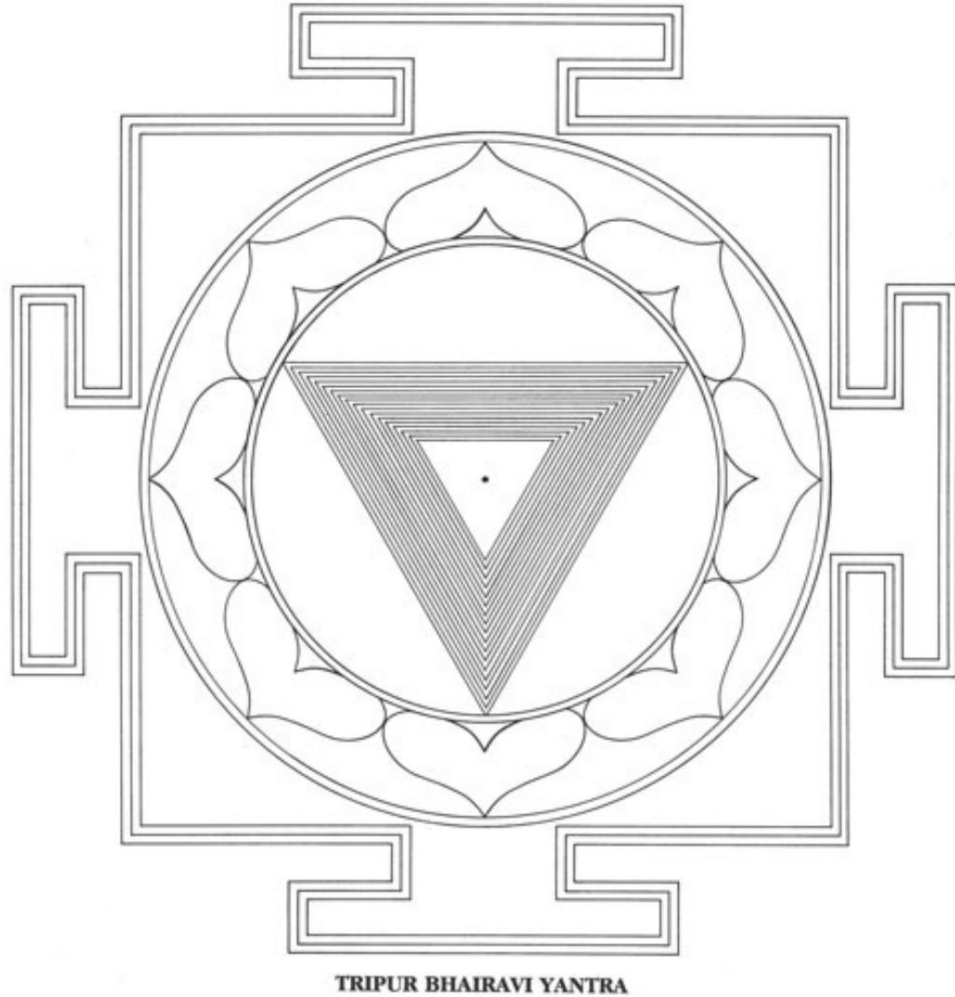
मातङ्गी यन्त्र

Plate 15

KAMLA

कमला यन्त्र

Plate 16

DURGA

TRIPUR BHAIRAVI

त्रिपुर भैरवी यंत्र

भूपुर गहरे हरे रंग का होता है, जो तारा या त्रिपुर सुंदरी के रंग से भी गहरा होता है। इस हरे रंग पर ध्यान का प्रभाव वैसा ही होता है जैसा ऊपर तारा और त्रिपुर सुंदरी के संदर्भ में बताया गया है।

हिंसा और आक्रामकता का प्रतीक लाल रंग का आठ पंखुड़ियों वाला कमल प्रेम और सद्भाव का हरा रंग उत्पन्न करता है।

आठ पंखुड़ियाँ पाँच तत्वों और तीन अंतःकरण - मन, बुद्धि और अहंकार - का प्रतीक हैं।

सुनहरे रंग के नीचे की ओर इंगित करने वाले नौ त्रिकोण मूल नौ ऊर्जाएं हैं; नौ नाड़ियां, जिन्हें नौ दुर्गा भी कहा जाता है (त्रिपुर भैरवी कई मायनों में दुर्गा के समान हैं)।

संख्या नौ पूर्णता की संख्या है।

1 अस्तित्व, आध्यात्मिक एकता और प्रकाश का प्रतीक है। 2 प्रतिबिंब, संघर्ष, द्वैतवाद, उभयलिंगीपन,
परिवर्तन का प्रतीक है। 3 आध्यात्मिक संश्लेषण, त्रिदेव, गुणों का प्रतीक है। 4 पार्थिव अंतरिक्ष, पृथ्वी, क्रॉस, स्वस्तिक
का प्रतीक है। 5 मानव, स्वास्थ्य, प्रेम, का
प्रतीक है।

इन्द्रियाँ.

6 संतुलन का प्रतीक है, विपरीत युग्मों (पुरुष और महिला, अग्नि और पानी) का मिलन, और अंतरिक्ष की छह दिशाएं,
और परीक्षण और प्रयास से जुड़ा है। 7 पूर्ण व्यवस्था, पूर्ण चक्र, सात संगीत नोट, इंद्रधनुष के सात रंग और सात चक्रों
का प्रतीक है। 8 पुनर्जनन, शाश्वत सर्पिल और विपरीत शक्तियों (स्थिर और गतिशील) के संतुलन का प्रतीक है। 9 तीन
दुनियाओं,
भौतिक बल, ऊर्जा, महत्वाकांक्षा, शक्ति, पूर्ति की पूर्ण छवि का प्रतीक है।

ये त्रिकोण बैंगनी रंग की पृष्ठभूमि में थोड़े गहरे रंग में स्थापित हैं
तारा की तुलना में, जैसा कि तारा यंत्र के संदर्भ में बताया गया है।
मध्य में बिंदु है, जो स्वयं त्रिपुर भैरवी हैं।

## छिन्नमस्ता

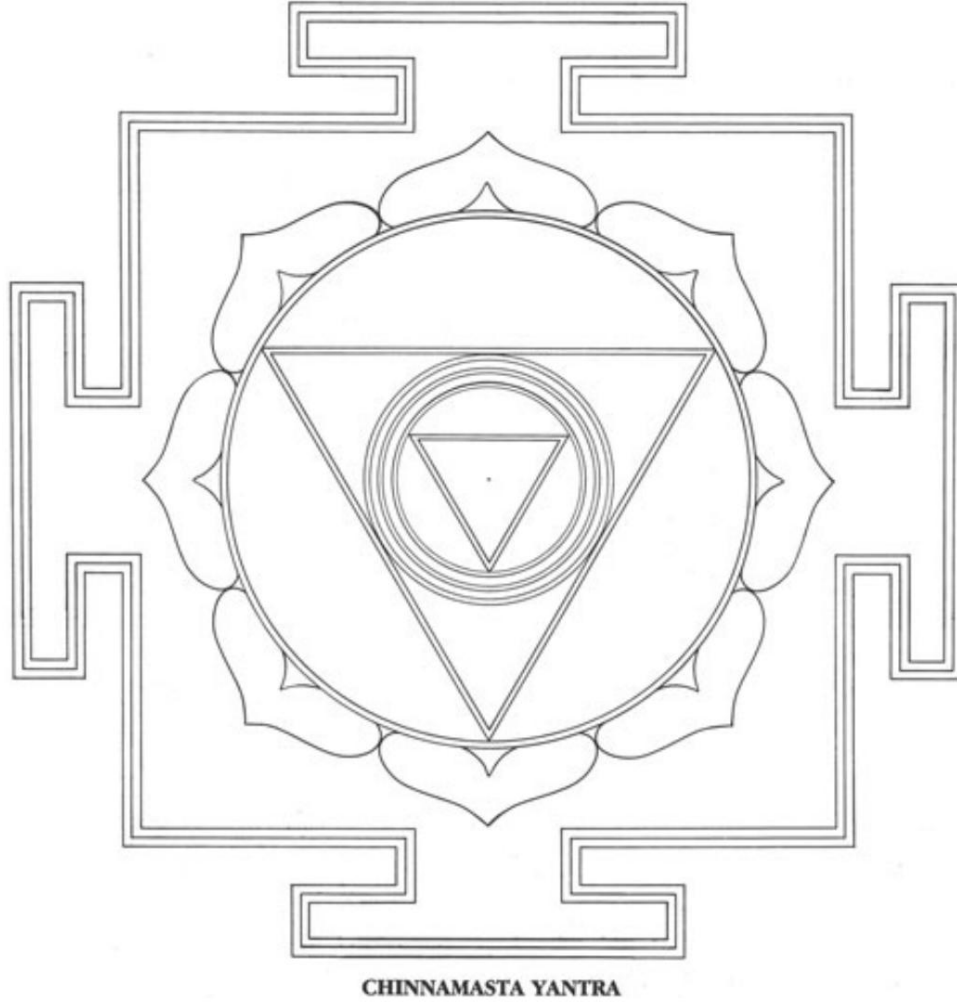
चिन्ना का अर्थ है "काटा हुआ", और मस्ता का अर्थ है मस्तक, या सिर।
छिन्नमस्ता एक देवी हैं जिन्होंने अपना सिर काट दिया है। सिर मन की सभी गतिविधियों का केंद्र है, इसलिए इस सिर के कटने से
मन की गतिविधियाँ—मानसिक परिवर्तन (वृत्तियाँ) —रुक जाती हैं, जो योग का लक्ष्य है, जैसा कि पतंजलि ने अपने योग सूत्रों
में परिभाषित किया है।

छिन्नमस्ता को विनाश का ब्रह्मांडीय नृत्य (तांडव, शिव का प्रसिद्ध नृत्य, जो

(यह क्रिया भौतिक जगत का अंत करने के लिए की जाती है)। भौतिक जगत सांसारिक इच्छाओं का क्रीड़ास्थल है। इन इच्छाओं की कारक पाँच ज्ञानेन्द्रियाँ, सिर, अर्थात् मस्तिष्क में स्थित हैं। कटा हुआ सिर इन पाँचों इंद्रियों के विराम का प्रतीक है, जो छठी इंद्रिय, अंतर्ज्ञान को बढ़ाता है, जिसका स्थान छठा मानसिक केंद्र (आज्ञा या आज्ञा चक्र) है।

देवी अपनी दो सहयोगी डाकिनियों (उप-शक्तियों) के साथ नृत्य कर रही हैं, जो उनके बाएँ और दाएँ भाग में हैं, और यह नृत्य कामदेव, जो कि कामदेव हैं, के शरीर पर किया जा रहा है। कामदेव को अपनी पत्नी रति के साथ संभोगरत दिखाया गया है, और छिन्नमस्ता उनकी रीढ़ पर नृत्य कर रही हैं। उनकी बिना सिर वाली गर्दन से ताज़ा रक्त की तीन धाराएँ बह रही हैं, जिसे तीन सिर पी रहे हैं। दाएँ और बाएँ भाग में दो डाकिनियों के दो सिर हैं और बीच वाली धारा उनके अपने सिर के पास है, जिसे उन्होंने अपने बाएँ हाथ में पकड़ रखा है।

CHINNAMASTA

CHINNAMASTA YANTRA

दोनों डाकिनी अपने बाएं हाथ में दो कटे हुए सिर पकड़े हुए हैं, तथा अपने दाहिने हाथ में खून से सना हुआ खंग (एक तलवार जैसा हथियार, जिसका अंत चौड़ा होता है) पकड़े हुए हैं।

वे देवी के साथ नृत्य कर रहे हैं और साथ ही उनका रक्तपान भी कर रहे हैं। काली की तरह, वे नग्न हैं और मानव खोपड़ियों की माला पहने हुए हैं, और उनकी जीभ बाहर निकली हुई है। इस समग्र प्रतिमा का काली से कुछ संबंध है। काली को उग्र रूप, चंडी के रूप में जाना जाता है, और छिन्नमस्ता काली से भी अधिक उग्र हैं और प्रचंड चंडी के रूप में जानी जाती हैं। शाक्त प्रमोद ग्रंथ में कहा गया है: "वे वही परात्पर शक्ति हैं जो भगवती नामक परा डाकिनी हैं।" परा का अर्थ है परे और आदि।

वह कबंध शिव की शक्ति हैं, जो प्रलय के समय प्रचंड जगत का नाश करती हैं ।

वह शक्ति जो आदि प्रकृति, पराप्रकृति से भी परे है।

गर्दन से आने वाली रक्त की तीन धाराएं तीन नाड़ियों, इड़ा, पिंगला और सुषुम्ना का प्रतिनिधित्व करती हैं।

उनकी दो सेविकाएँ इड़ा और पिंगला पीती हैं, और वह स्वयं सुषुम्ना पीती हैं। यही कारण है कि उनका सिर, जो इच्छाओं का केंद्र है, पाँच चक्रों में स्थित है, जो गर्दन तक हैं, और सिर, जो अलग है, नष्ट हो गया। पहले पाँच चक्रों पर मस्तिष्क स्तंभ का शासन है, जो मूल प्रवृत्तियों का नियंत्रक है। कटा हुआ सिर उच्च चेतना, प्रमस्तिष्क प्रांतस्था और उसके दो गोलार्धों का केंद्र है।

विनाश का ब्रह्मांडीय नृत्य कामदेव की रीढ़ पर होता है, जो इच्छा का मूल है, जब वह अपनी पत्नी रति के साथ यौन समागम में होते हैं। दूसरे शब्दों में, छिन्नमस्ता वह शक्ति हैं जो अपने साधक को इंद्रिय-संबंधों से दूर ले जाती हैं, उसे ऊर्जा का ऊर्ध्व प्रवाह प्रदान करती हैं, यौन आवेग और अन्य प्राथमिक आवेगों व वृत्तियों पर पूर्ण नियंत्रण प्रदान करती हैं। वे सुषुम्ना में स्थित हैं, जो अज्ञान का नाश करती है। केवल सुषुम्ना ही उच्च चेतना के केंद्र, प्रमस्तिष्क वल्कुट तक जाती है।

छिन्नमस्ता की पूजा से इच्छाशक्ति और दृष्टि की शक्ति प्राप्त होती है।
उसका ध्यान करते समय, उसे अपनी रीढ़ पर नाचते हुए देखना चाहिए और उसके सिर पर ध्यान केंद्रित करना चाहिए तथा उसकी सिरहीन गर्दन से निकल रही रक्त की मध्य धारा को पीना चाहिए।

छिन्नमस्ता यंत्र

भूपुर काला है। (विभिन्न मतों के कुछ यंत्र चित्रों में इसे गहरे हरे रंग का माना गया है।) हरे (गहरे) रंग पर ध्यान के प्रभाव पर चर्चा की गई है।

काले रंग पर ध्यान केंद्रित करने से मन खाली हो जाता है और एक चमकदार नारंगी रंग उत्पन्न होता है, जो उगते सूर्य के उज्ज्वल रंग के समान होता है।
सूरज।

आठ पंखुड़ियों वाला कमल पाँच बाह्य और तीन आंतरिक इंद्रियों का प्रतीक है। कभी-कभी इन पंखुड़ियों का रंग गुलाबी होता है, जैसे तारा यंत्र।

नीचे की ओर इंगित करने वाला बड़ा त्रिभुज आदि प्रकृति, पराशक्ति का प्रतीक है, जिसके अंदर तीन गुण हैं।

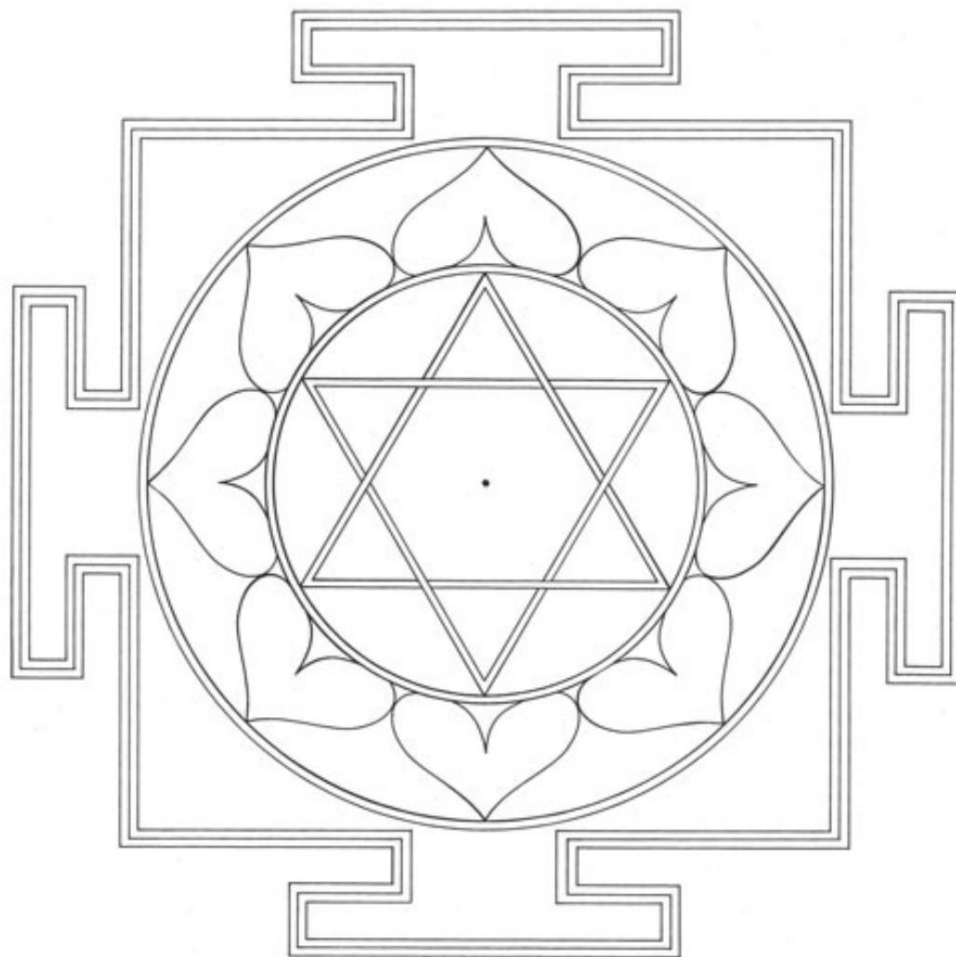
तीन संकेन्द्रित वृत्त तीन गुणों का प्रतिनिधित्व करते हैं।

इन संकेन्द्रित वृत्तों के भीतर स्थित त्रिभुज परात्पर (पराप्रकृति से परे) शक्ति का प्रतिनिधित्व करता है। यह त्रिभुज भी नीचे की ओर उन्मुख है।

इस त्रिभुज के अंदर का बिन्दु स्वयं छिन्नमस्ता हैं।

## धूमावती

धूमावती (धूमा = धुआँ, वती = देखने वाली) धुएँ को देखने वाली या शक्ति का धुएँ जैसा रूप है। इन्हें विद्या, विधवा या पुरुष-शून्य भी कहा जाता है, अर्थात् पुरुषविहीन। पुरुष पुरुष है, अतः ये अपने पुरुष प्रतिरूप के बिना हैं - शिवविहीन शक्ति, सनातन विधवा। इन्हें ज्येष्ठा, जो सबसे प्राचीन शक्ति है; कुटिला, जो कुटिल है; और कलहस्पदा, जो झगड़ालू है, भी कहा जाता है। इनके बाल रूखे और उलझे हुए हैं, और इन्होंने मैले-कुचैले कपड़े पहने हैं। ये एक रथ पर सवार हैं, जिस पर एक ध्वज है जिस पर एक काला कौआ अंकित है। ये क्रूर, कुरूप और श्याम वर्ण की हैं। इनके बाएँ हाथ में एक शूर्पा, भूसे से बनी धूल उठाने वाली वस्तु, जिसका उपयोग भारत में अनाज साफ करने के लिए किया जाता है, धारण करती हैं। इन्हें अलक्ष्मी भी कहा जाता है, जिनमें लक्ष्मी (श्री = तेज) नहीं है, जो दरिद्र हैं।

लक्ष्मी सौंदर्य या सौंदर्यबोध की देवी हैं, और धूमावती उनकी विपरीत, कुरूप और अनाकर्षक हैं। उन्हें धूम्र-वाराही कहा जाता है, जो वराह की धूम्रमयी शक्ति हैं। चूँकि वह विधवा हैं, इसलिए वे विष्णु के वराह अवतार, वराह की पत्नी नहीं हैं।

DHUMAVATI

DHUMAVATI YANTRA

धूमावती प्रलय के समय की दिव्य माँ हैं, जब पृथ्वी जलमग्न होती है। उनके बड़े, चौड़े, कुरूप दाँत भय उत्पन्न करते हैं। वे अपने बाएँ हाथ में एक शूर्पा धारण किए हुए हैं और अपने दाहिने हाथ से उन लोगों को आशीर्वाद दे रही हैं जो अभी भी उनमें दिव्य सत्ता, दिव्य माँ, को देख पा रहे हैं। उनके रथ और ध्वज पर स्थित काला कौआ, काली शक्तियों, काले जादू का प्रतीक है। वे चंचला हैं, अशांत, अलंकृत, अव्यवस्थित। उनका चेहरा विकृत, झुर्रीदार और बेजान है, और उनकी आँखों में एक कठोर भाव है।

धूमावती देवी माँ का विकृत रूप हैं। वे अव्यवस्थित ऊर्जा हैं, जो विनाशकारी है, क्योंकि जीवन संगठन, अर्थात् जीव का उत्पाद है। जो साधक चेतना की उच्चतर अवस्था तक नहीं पहुँचा है, उसे उनके रूप से घृणा होगी। धूमावती की साधना तंत्र की है।

यह एक अनूठी विशेषता है, जो साधक को चेतना की उच्चतर अवस्था, अद्वैत अवस्था, प्राप्त करने में सक्षम बनाती है, जो पूर्ण जागरूकता की ओर ले जाती है।

जैसे शक्ति के बिना शिव शव हैं, वैसे ही शिव के बिना शक्ति भी भयानक, झगड़ालू, कुरूप, अनाकर्षक, कुटिल, अंधकारमय, अव्यवस्थित और दरिद्र है। वह अऊर्जाहीन ऊर्जा है, चेतन ऊर्जा की अवस्था से पहले की एक अवस्था।

धूमावती की पूजा मारण, उच्चाटन और विद्वेषण जैसी अंधकारमय शक्तियों का आह्वान करने के लिए की जाती है। यह पूजा पूरी तरह नग्न अवस्था में श्मशान में या ढलते चंद्र चक्र के दौरान सबसे अंधेरी रात में किसी एकांत स्थान पर की जाती है।

धूमावती यंत्र

भूपुर धुएँ के रंग का धूसर या गहरा नीला-बैंगनी-हरा होता है, जो घृणा का प्रतीक है। इस रंग का ध्यान करने से लालिमायुक्त, दीप्तिमान नारंगी रंग उत्पन्न होता है, जो मूल प्रवृत्तियों को प्रबल करता है और उनसे उत्पन्न बाधाओं को दूर करता है।

धुएँ के रंग का बैंगनी रंग का आठ पंखुड़ियों वाला कमल अपनी पूर्व-विकासात्मक अवस्था में अष्टांगिक प्रकृति का प्रतिनिधित्व करता है। पाँच पंखुड़ियाँ शब्द, स्पर्श, रूप, रस और गंध की पाँच तन्मात्राएँ हैं, जिनसे पाँच तत्व विकसित होते हैं:

ध्वनि से, आकाश
स्पर्श से, वायु से
दृष्टि से, आग
स्वाद से, पानी
गंध से, पृथ्वी

तीन पंखुड़ियाँ हैं बिन्दु, बीज और नाद:

बिन्दु से ज्ञान विकसित होता है
बिज से इच्छा विकसित होती है
नाद से क्रिया विकसित होती है

यह बुद्धि, अहंकार, मन और पांच तत्वों के निर्माण से पहले सृष्टि का सप्तक है।

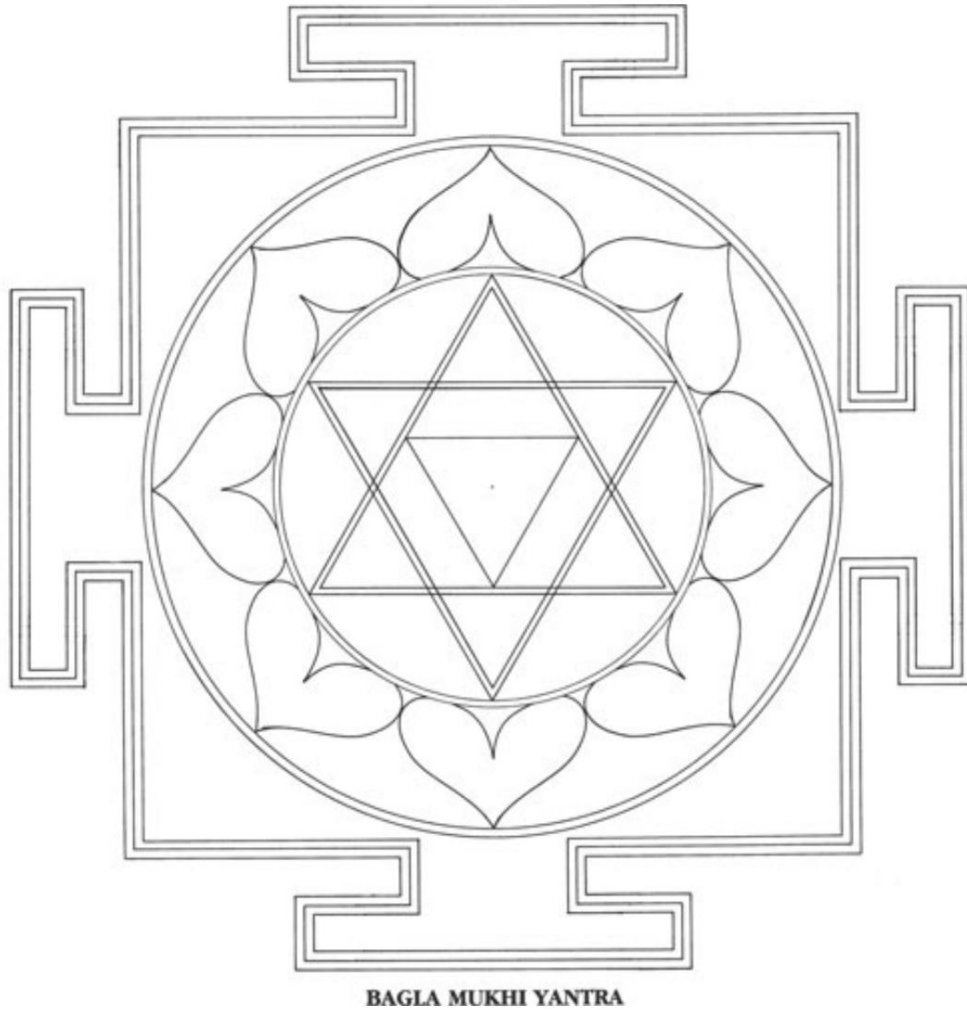
जैसा कि पहले बताया गया है, एक-दूसरे पर आरोपित दो समबाहु त्रिभुजों का षट्भुज, पीले गेरू रंग का है जिसमें थोड़ा हरा (विरिडियन) रंग है और सफेद रंग में काले रंग का स्पर्श है, जो निर्जीव, शुष्क धरती का रंग है। इस रंग में ध्यान करने से झिलमिलाता बैंगनी रंग उत्पन्न होता है और आकाश, जो धुएँ का रंग है, को बढ़ाता है। षट्भुज एक बहुत ही हल्के बैंगनी रंग की पृष्ठभूमि में स्थित है, जो प्रकाश का पीला रंग उत्पन्न करता है।

बिंदु इस षट्भुज के केंद्र में है और
देवी धूमावती स्वयं।

## बगला मुखी

बगला शब्द तांत्रिक ग्रंथों में प्रयुक्त शब्द वल्गा का रूपान्तरण है । वल्गा देवी का वैदिक नाम है। इसका अर्थ है शक्तिशाली।

BAGLA MUKHI

BAGLA MUKHI YANTRA

शतपथ ब्राह्मण ग्रंथ में एक श्रुति (सर्ग) है जो उसकी शक्ति की व्याख्या करती है; वल्गा का अर्थ है "लगाम लगाने की शक्ति।" वल्गा वाणी को रोकने की शक्ति की वाहक है।

वह कृत्या शक्ति हैं - शक्ति का गतिशील या गतिज पहलू।

इस प्रकार बगला मुखी एक शक्तिशाली देवी हैं जो वक्ता को मूक, राजा को भिखारी, विपक्ष को पक्ष, क्रोध को शांत, दुर्गुण को पुण्य और विद्या को अज्ञान में परिवर्तित कर देती हैं। उनकी कृपा से साधक शत्रुओं को स्तब्ध कर सकता है, उनकी वाणी को रोक सकता है, वायु या बादलों जैसी प्राकृतिक वस्तुओं के प्रवाह को रोक सकता है, अपने मार्ग की बाधाओं को दूर कर सकता है, प्रतियोगिताओं में विजय प्राप्त कर सकता है और प्रसिद्ध हो सकता है।

उन्हें पीले वस्त्र और आभूषण पहने, अपने दाहिने हाथ में गदा पकड़े हुए, एक पीली देवी के रूप में ध्यान किया जाता है

अपने बाएँ हाथ से एक दुष्ट राक्षसी विरोधी शक्ति का हाथ और जीभ धारण करती हैं। विरोधी शक्तियों पर विजय प्राप्त करने, बाधाओं को दूर करने और प्राकृतिक शक्तियों को क्षणिक रूप से निष्क्रिय करने के लिए उनका आह्वान किया जाता है। वे विरोधियों को स्तब्ध कर देती हैं और इसलिए इस्तंभन कर्म और विद्वेषण कर्म में उनका आह्वान किया जाता है। साधक को पीला वस्त्र धारण करना चाहिए (जो अधिकांश पूजा और अनुष्ठानों में प्रचलित है) और हल्दी (हल्दी) से बनी माला धारण करनी चाहिए। पीला रंग जीवनदायिनी ज्योति का रंग है, ज्ञान का रंग है, रोगाणुओं को दूर भगाने वाला रंग है, ब्रह्मचारी (ब्रह्मचारी, ज्ञान के साधक, विद्यार्थी) के वस्त्र के लिए निर्धारित रंग है।

पीला रंग चमकीला होता है और किसी भी रंग के साथ संयुक्त होने पर इसकी चमक बढ़ जाती है।

बगला मुखी के ध्यान के लिए पूर्व दिशा निर्धारित है, जो हमारे ग्रह के लिए प्रकाश प्राप्ति की दिशा है। साधक पूर्व दिशा की ओर मुख करके किसी सुविधाजनक आसन में बैठता है और प्राणायाम का अभ्यास करता है। प्राणायाम में कुंभक (साँस रोककर किया जाने वाला) के दौरान, साधक को बीज मंत्र "ह्लंग" का ध्यान करना चाहिए।

बगला मुखी की कृपा से साधक सिद्धियाँ प्राप्त कर सकता है, चमत्कार कर सकता है, अपने मार्ग में आने वाली बाधाओं को दूर कर सकता है और अपने लिए उपयुक्त वातावरण निर्मित कर सकता है। बगला मुखी की उपासना पूर्ण सुरक्षा और सद्भाव प्रदान करती है, तथा साधक को आत्मविश्वासी, साहसी, स्वतंत्र और अजेय बनाती है।

बगला मुखी यंत्र

भूपुर बैंगनी या मैरून रंग का होता है जिसमें क्रोम पीला रंग मिला होता है। यह भय का प्रतीक है। यह शरीर में गहरा हरापन पैदा करता है, जो भय और घृणा को दूर करता है।

प्रकट अष्टांग प्रकृति का आठ पंखुड़ियों वाला कमल पाँच तत्वों और तीन गुणों का प्रतीक है। पंखुड़ियों का रंग केसरिया है, जो भुवनेश्वरी की तरह पीले रंग का एक और रंग है।

एक-दूसरे को ओवरलैप करते हुए दो समबाहु त्रिभुजों से बना यह षट्भुज स्वयं देवी के रंग का है। पीले रंग से बैंगनी रंग बनता है, जिसकी व्याख्या भुवनेश्वरी के भूपुर के संदर्भ में की गई है।

षट्भुज में नीचे की ओर इंगित करने वाला त्रिभुज, जो भूपुर के समान रंग का है, देवी की स्तब्धकारी, पंगु बनाने वाली शक्ति का प्रतिनिधित्व करता है।

त्रिभुज के केंद्र में पीला बिंदु है
देवी बगला मुखी स्वयं।

## मातंगी

मातंगी का ध्यान इस प्रकार किया जाना चाहिए जैसा कि निम्नलिखित मंत्र में वर्णित है:

माणिक्य वीणा मापु लालयंती,
मदालसम मंजुल वाग्विलासम
महेंद्र नील द्युति कोमलंगी,
मतंग कन्या मनसा इस्म्रामि.

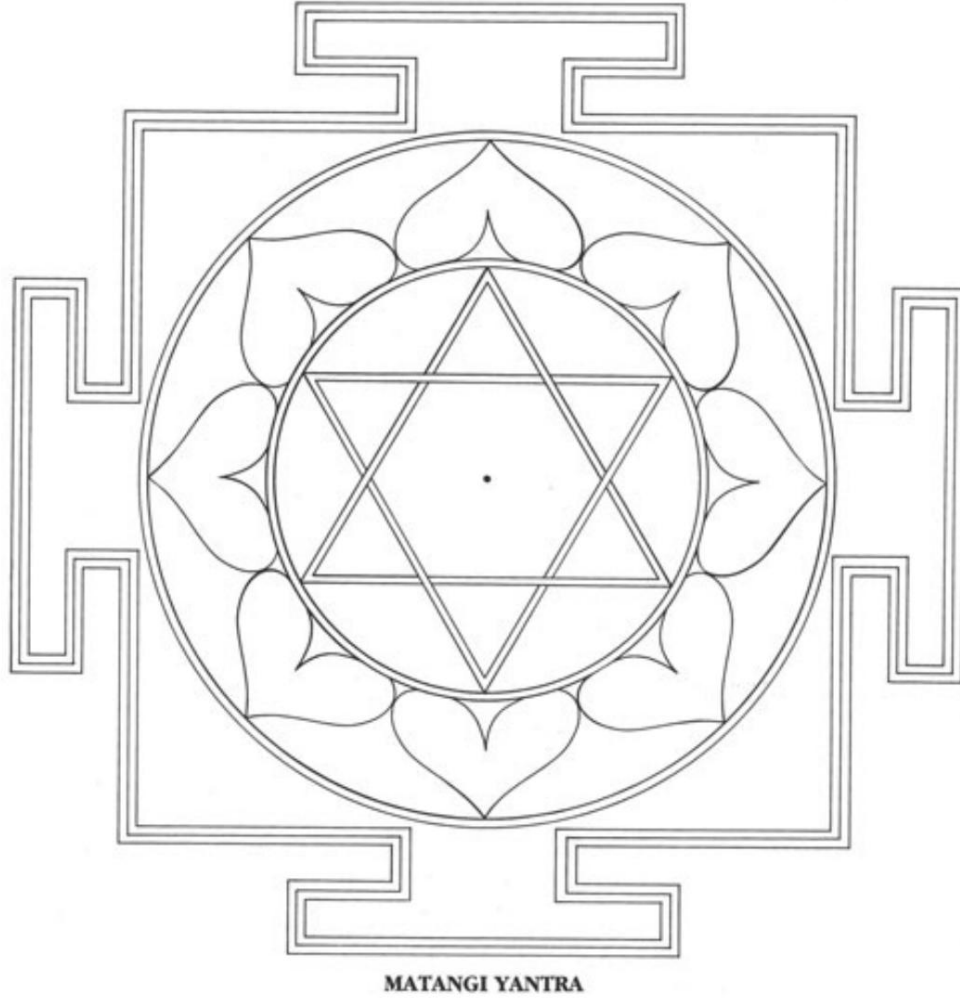
जिनकी मनमोहक वीणा में माणिक्य जड़े हों, जिनकी सुन्दरता मादक हो, जिनकी वाणी मनमोहक हो, जिनका शरीर कोमल हो और जिनकी आभा नीलम के समान हो, उन मतंग कन्या का ध्यान करना चाहिए।

ऐसा माना जाता है कि वह श्यामा (काली) थीं, जिनका रंग सुंदर पन्ना-हरा था। उन्हें चांडाली इसलिए कहा जाता है क्योंकि उनका जन्म मतंग ऋषि की पुत्री के रूप में हुआ था, जो चांडाल नामक सबसे नीची जाति से थे। मतंग ऋषि का उल्लेख महाभारत और रामायण, दो प्रसिद्ध भारतीय महाकाव्यों में मिलता है। वे एक उच्च कोटि के व्यक्ति थे जो रूढ़िवादी जाति व्यवस्था में विश्वास नहीं करते थे और अपने कर्मों के माध्यम से ब्राह्मणत्व प्राप्त करना चाहते थे। उन्होंने इंद्र की आराधना की और इंद्र की सलाह पर वाग्देवी (वाणी की देवी) सरस्वती का आह्वान किया, जो उनके समक्ष प्रकट हुईं और उनकी पुत्री बनने का वचन दिया। इस प्रकार मातंगी का जन्म मतंग ऋषि की पुत्री के रूप में हुआ। वह सरस्वती, या

वह सरस्वती की शक्ति थी और उसकी बुद्धि अद्वितीय थी।
(संस्कृत में बुद्धि के लिए शब्द मति है; मातंगी नाम भी इसी मूल से आया है।) वह पुरुषों और महिलाओं द्वारा पूजी जाती थी, और क्योंकि उसका नाम उसके पिता के नाम पर रखा गया था, इसलिए उसके पिता को वह प्रतिष्ठा प्राप्त हुई जिसके केवल ब्राह्मण ही हकदार होते हैं।

मातंगी वाणी, संगीत और लेखन की देवी हैं।

MATANGI

MATANGI YANTRA

उनका ध्यान एक सुंदर रत्नपीठ (मूल्यवान रत्नों से जड़ित सिंहासन) पर विराजमान, चंद्रमा के समान दीप्तिमान, आकर्षक, कोमल, श्याम वर्ण, सुन्दर गुंथे हुए केशों वाली, लाल वस्त्र धारण किए, दीप्तिमान माणिक्यों से सजी अपनी वीणा से मधुर संगीत बजाती हुई किया जाता है। वे सुंदर आभूषण धारण करती हैं, उनके पास एक तोता है जो मानव स्वर में मनमोहक श्लोक सुनाता है, और उनके पास एक सुंदर शंख से बना कलश है।

मानव शरीर में उनका स्थान गला है, जो पांचवां चक्र है, जो देवी सरस्वती का भी स्थान है।

सरस्वती अधिक सात्विक हैं और पूरी तरह से सफ़ेद वस्त्र धारण करती हैं, लेकिन उनके हाथ में एक वीणा भी है। यह वीणा मानव शरीर की प्रतिकृति मानी जाती है। यह दो कद्दू की तुरई और एक लंबे, बिना गांठ वाले बाँस के डंठल से बना एक वाद्य यंत्र है।

दो तोरियाँ गहरी ध्वनियाँ और सहानुभूतिपूर्ण स्वर उत्पन्न करने में मदद करती हैं, जो श्रोता की भावनाओं को प्रभावित करती हैं। वीणा का डंठल मानव रीढ़ का प्रतिनिधित्व करता है, और दो तोरियाँ रीढ़ के दो सिरे हैं—मूलाधार (पहला चक्र) और सहस्रार (सातवाँ चक्र)। तार तंत्रिकाएँ हैं, जो भावनाओं की आवृत्तियाँ उत्पन्न करती हैं।

मातंगी देवी ललिता की सलाहकार (मंत्रिनी) हैं, जिन्हें त्रिपुर सुंदरी और राज राजेश्वरी भी कहा जाता है - सभी महाविद्याओं में सर्वोच्च। उनकी उपासना साधक को त्रिपुर सुंदरी की प्राप्ति कराती है। वे वाणी (वाग्) की देवी हैं, जो वाग्विलास (वाक्पटुता, वाणी और अभिव्यक्ति में प्रवाह) प्रदान करती हैं। वे अपनी मधुर वाणी, संगीत और अपने सुंदर एवं आकर्षक व्यक्तित्व से सभी को मंत्रमुग्ध कर देती हैं। वाणी, रचनात्मकता, संगीत, ज्ञान और ललित कलाओं पर प्रभुत्व प्राप्त करने, जीवन में वैमनस्य दूर करने और सामंजस्य स्थापित करने के लिए उनका आह्वान किया जाना चाहिए।

मातंगी यंत्र

भूपुर गहरे जैतूनी हरे रंग का होता है (पीले गेरू और जैतूनी हरे और सफेद का मिश्रण)।

आठ पंखुड़ियों वाला कमल अष्टांगिक प्रकृति, पाँच तत्वों और तीन आंतरिक अंगों (मन, बुद्धि और अहंकार) का प्रतीक है। पंखुड़ियों का रंग गुलाबी है।

हल्के पीले गेरू रंग का एक छह-नुकीला तारा जिसमें हल्का सा रंग है
पन्ना हरा रंग तटस्थ सफेद पृष्ठभूमि में सेट किया गया है।
स्वर्ण बिन्दु स्वयं मातंगी का प्रतिनिधित्व करता है।

# कमला

कमला (या कमला) भगवान विष्णु की पत्नी लक्ष्मी का दूसरा नाम है। गुलाबी कमल पर विराजमान होने के कारण उन्हें कमला कहा जाता है। वे क्षीरसागर की पुत्री और चंद्रदेव की बहन हैं। कमला और चंद्रदेव दोनों ही क्षीरसागर से उत्पन्न हुए थे।

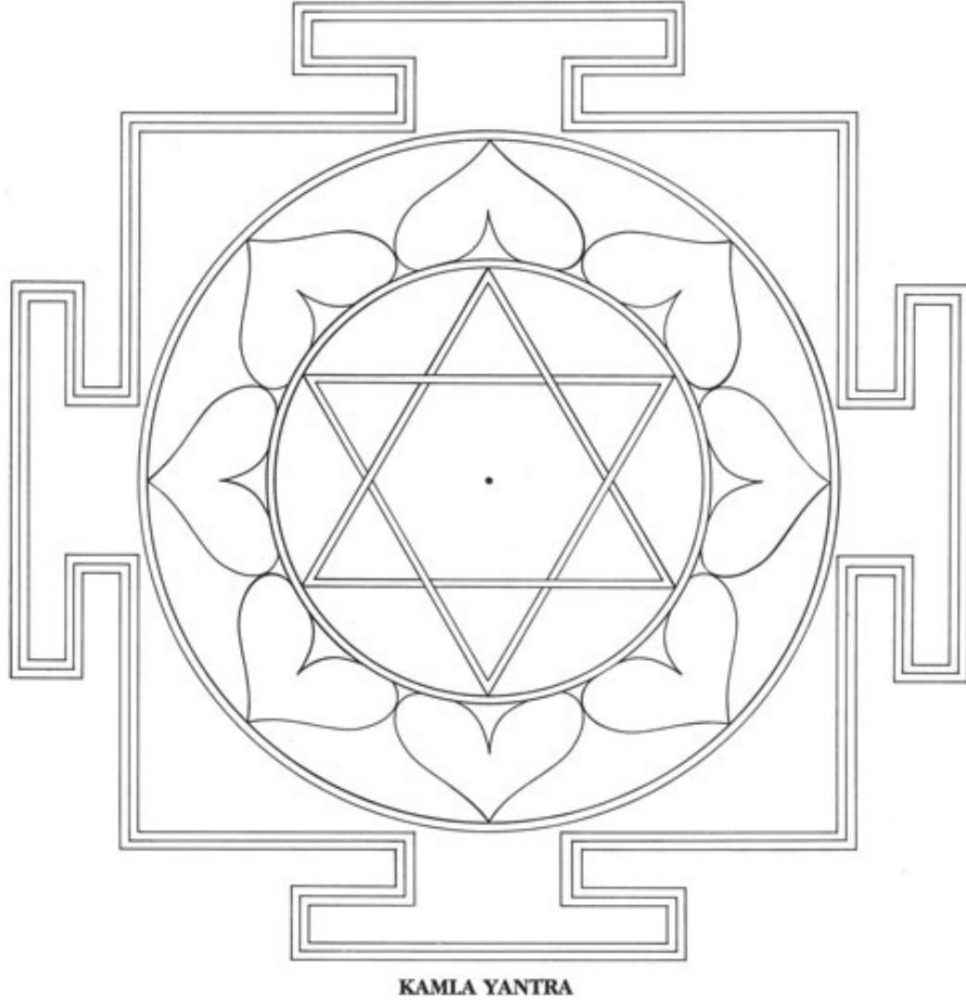
इस सागर मंथन के दौरान। कमला नाम का अर्थ जल से आच्छादित भी है। वह चमकीले सुनहरे रंग की हैं और गुलाबी कमल के फूल पर विराजमान हैं। उनकी चार भुजाएँ हैं। दो हाथों में वे दो सुंदर गुलाबी कमल के फूल धारण करती हैं। एक हाथ अभय मुद्रा (निर्भयता प्रदान करने वाला) और दूसरा वरद मुद्रा (शांति और समृद्धि का वरदान देने वाला) में दर्शाया गया है।

चार विशाल सफ़ेद हाथी लगातार उन पर जल डाल रहे हैं, और उन्होंने सफ़ेद साड़ी पहन रखी है। वे शांति और समृद्धि की देवी हैं, सभी प्रकार की दरिद्रता को दूर करने वाली।

कमला को श्री के नाम से भी जाना जाता है, जिसका अर्थ है चमक और उत्कृष्टता, और राम, जो हर किसी में निवास करते हैं।

इस प्रकार वे दिव्य जगत की आधारशिला हैं। उनकी साधना के लिए निर्धारित एक मंत्र में उन्हें अपने बाएँ हाथ में अमृत का स्वर्ण कलश धारण करते और दाहिने हाथ से वरदान देते हुए भी वर्णित किया गया है। उन्हें अत्यंत सुंदर देवी, संतुलन, सौंदर्य और पवित्रता की देवी माना जाता है।

KAMLA

KAMLA YANTRA

वह श्री हैं, पर षोडशी नहीं, जिन्हें कामेश्वरी, त्रिपुर सुंदरी या ललिता माना जाता है, क्योंकि षोडशी कामेश्वर की शक्ति हैं और लक्ष्मी विष्णु की शक्ति हैं। एकमात्र समानता श्री शब्द की है, जो षोडशी से जुड़ा है क्योंकि वह श्री विद्या से जुड़ी हैं। श्री यंत्र, जो श्री विद्या से जुड़ा है, लक्ष्मी और त्रिपुर सुंदरी या षोडशी दोनों के उपासक इसकी पूजा करते हैं। (वास्तव में दोनों के अपने-अपने यंत्र हैं, जैसा कि शाक्तप्रमोद ग्रंथ में दश महाविद्या यंत्रों में दिया गया है , और मैंने इस पुस्तक में दोनों को शामिल किया है। श्री यंत्र को भी इसके दृश्य महत्व के कारण शामिल किया गया है।)

कमला, धूमावती का विपरीत है, इसलिए धूमावती को अलक्ष्मी भी कहा जाता है। धूमावती ज्येष्ठा (ज्येष्ठा) हैं

और लक्ष्मी कनिष्ठिका (सबसे छोटी) हैं। धूमावती श्री (तेज) से रहित हैं और रुक्ष (सूखी), दरिद्र (गरीब) और आसुरी (कुटिल, चालाक और राक्षसी) हैं। धूमावती और लक्ष्मी-कमला में नक्षत्रों (चंद्रमा के नक्षत्रों) का एक विचित्र संबंध भी है। धूमावती ज्येष्ठा नक्षत्र है, और इस नक्षत्र में जन्म लेने वाला व्यक्ति जीवन भर दरिद्रता भोगता है, जबकि लक्ष्मी रोहिणी नक्षत्र से जुड़ी हैं, और रोहिणी के प्रभाव में जन्म लेने वाला व्यक्ति समृद्ध और धनवान होता है। रोहिणी चंद्र देव की सबसे प्रिय पत्नियों में से एक का नाम भी है। रोहिणी और ज्येष्ठा विपरीत हैं, एक दूसरे से ठीक 180 अंश दूर।

धूमावती का एक अन्य नाम अवरोहिणी भी है, जो रोहिणी का विपरीत है, जिसका अर्थ है आरोहण। जयेष्ठा के समय सूर्य अस्त हो रहा होता है और कन्या लग्न में होता है, जब सूर्य सबसे कम शक्तिशाली होता है और मेष राशि से मीन राशि की ओर नीचे की ओर गति कर रहा होता है।

शांति, सद्भाव, उन्नति और धन-संपत्ति के लिए कमला का आह्वान किया जाना चाहिए। उनके आकर्षक स्वरूप के कारण उनकी पूजा करना कठिन है। वे केवल भगवान विष्णु को ही प्राप्त हो सकती हैं, जो सबका पालन-पोषण करते हैं।

जो लक्ष्मी (धन) चाहता है, उसे अपने आस-पास के सभी लोगों के साथ बाँटना और उनकी देखभाल करना शुरू कर देना चाहिए। जब लक्ष्मी प्रसन्न होती हैं और साधक धनवान हो जाता है, तो उसकी विलासिता की इच्छाएँ उसे स्वार्थी बना देती हैं, और स्वार्थ सभी प्रकार की बुराइयों को जन्म देता है। तब लक्ष्मी, जो अत्यंत संवेदनशील और सात्विक होती हैं, दूर चली जाती हैं। जो दूसरों का ध्यान रखता है, उनकी आत्माओं को विपत्तियों से बचाता है, उनकी सहायता करता है, और उन पर धन खर्च करता है, वह उनकी कृपा प्राप्त कर सकता है, क्योंकि तब वह संरक्षण के देवता, विष्णु के समान कार्य करता है।

कमला का संबंध कमल से है, जो पवित्रता का प्रतीक है, क्योंकि यह कीचड़ में उगता है, फिर भी कीचड़ से दागदार नहीं होता। कमल का संबंध प्रकाश से भी है, क्योंकि यह भोर में खुलता है और शाम को बंद हो जाता है, और इसे पवित्रता और ज्ञान द्वारा आह्वान किया जा सकता है।

कमला यंत्र

भूपुर एक चमकदार हरा रंग है।

आठ पंखुड़ियों वाला कमल प्रकट प्रकृति है (जैसा कि मातंगी यंत्र के लिए बताया गया है)। पंखुड़ियों का रंग गुलाबी है।

छह-नुकीले तारे का रंग सुनहरा केसरिया है। (वह एक
ब्रह्मा की बहन और उनके समान सुनहरे रंग की।)

सोने का बिन्दु स्वयं लक्ष्मी-कमला का प्रतिनिधित्व करता है।

अध्याय छह

# तांत्रिक पूजा

तांत्रिक उपासना यंत्र-पूजा और मंत्र-जप का एक साथ किया जाने वाला संयोजन है। साधक की प्रकृति के अनुसार कई प्रकार की उपासनाएँ निर्धारित हैं। उपासना का प्रकार भी साधक की इच्छा से जुड़ा होता है। साधक को यह तय करना होता है कि उसकी उपासना का उद्देश्य क्या है। मोक्ष प्राप्ति हेतु की जाने वाली उपासना, सांसारिक कामनाओं की पूर्ति हेतु की जाने वाली उपासना से भिन्न होती है।

तंत्र का मानना है कि उपासना से कोई भी मनचाहा फल प्राप्त हो सकता है—अर्थात् व्यक्ति केवल जीवन-मरण के चक्र से मुक्ति और दुखों के निवारण के लिए ही उपासना नहीं करता। कामनाओं की पूर्ति हो सकती है, दुखों का अंत हो सकता है, असंभव को संभव बनाया जा सकता है। उपासना से सब कुछ संभव है, बशर्ते साधक में सच्ची श्रद्धा, पवित्रता, शुभ संकल्प और धैर्य हो। साधक किसी भी देवता या यंत्र को चुनने के लिए स्वतंत्र है, जो उसे भावनात्मक रूप से प्रेरित करे। अगला चरण है गुरु की खोज। जो कोई भी भावनात्मक और व्यावहारिक रूप से तंत्र उपासना में संलग्न है, वह गुरु बनने के योग्य है। तंत्र एक विधि है, एक तकनीक है, एक मार्ग है—और जो इस मार्ग पर है, वह दूसरों का मार्गदर्शन कर सकता है, या उन्हें अपने गुरु के पास ले जा सकता है।

गुरु का चयन—जो अपने आप में एक महान कार्य है—के बाद दीक्षा और तकनीकें सीखी जाती हैं। तंत्र में तीन अलग-अलग संप्रदाय हैं (सारणी 11 देखें)।

समय मत प्राचीन उपासना पद्धति है। वैदिक मूल का यह मत त्याग और तपस्या में विश्वास रखता है।

कौल मत वीरों का मार्ग है। जो चुनौतियों का सामना कर सकते हैं और संतुलित व केंद्रित रह सकते हैं, वे योग और भोग दोनों का आनंद ले सकते हैं । इच्छाएँ पूरी होनी चाहिए, और इच्छा के अलावा कोई इच्छा न रहने की स्थिति होनी चाहिए।

योग के लिए एक साधन के रूप में भोग का प्रयोग किया जाता है।

कौल एक विकसित प्राणी है जो अद्वैत चेतना और निरंतर जागरूकता की अवस्था में रहता है। उसका मद्य (मद्य) सोम चक्र से टपकता अमृत (सोम) है। उसके लिए मन (मांस) क्रोध, लोभ और आसक्ति है। मत्स्य (मछली) स्वाद, अहंकार, अभिमान, लोभ है। मुद्रा (धन) आशा, खोज, चिंता, भय, ईर्ष्या, लज्जा, ईर्ष्या है। मैथुन (यौन समागम) कुंडलिनी का शिव से मिलन है।

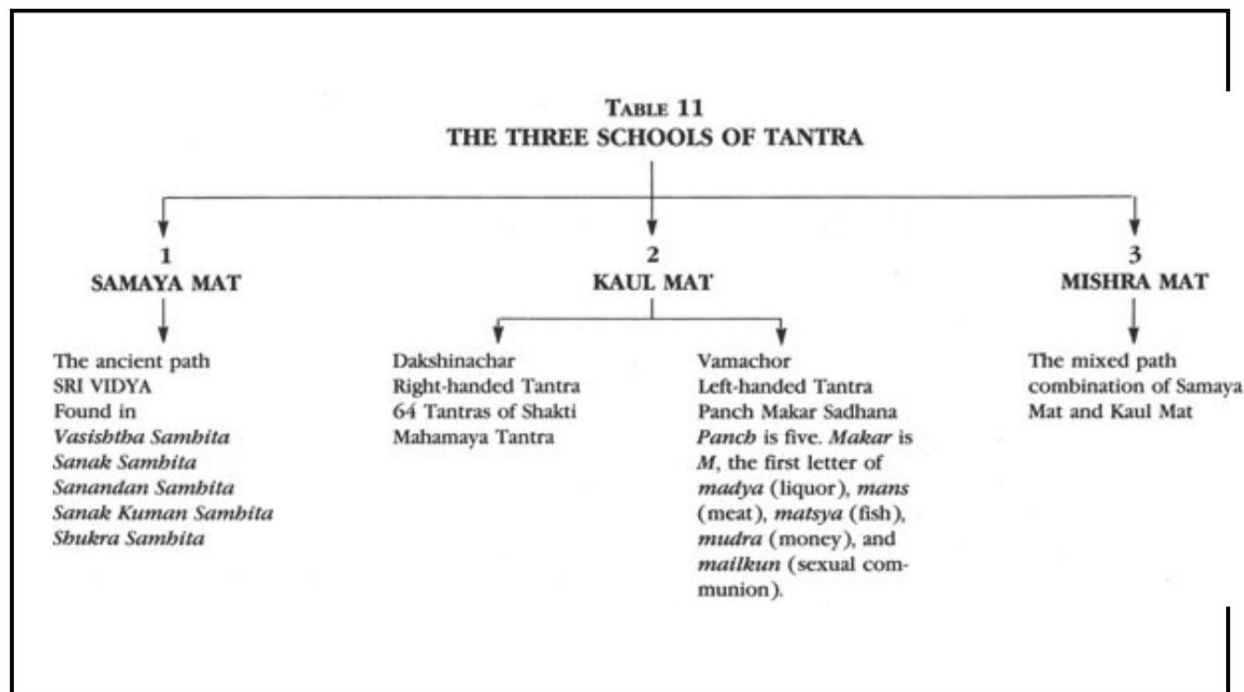
यह कौल की वास्तविक पंचमकार साधना है।

मिश्र मत, एक मिश्रित मार्ग है जिसमें योग, तप और मंत्र का समावेश है। साधक की भावनात्मक संलग्नता सुनिश्चित करने के लिए स्थानीय रीति-रिवाजों और जनजातीय अनुष्ठानों को भी इसमें शामिल किया जाता है। इस मत के अनुसार, ज्ञान से प्राप्त होने वाला नशा मदिरा है; साधना से प्राप्त होने वाला मौन मांस है; गंगा और यमुना (इड़ा और पिंगला) में निरंतर प्रवाहित होने का रुक जाना मछली खाना है; अनुभव और ज्ञान की अमूल्य उपलब्धि धन है; और नाद और बिंदु का मिलन यौन समागम है।

साधक चाहे किसी भी मार्ग का अनुसरण करे, निश्चित आवश्यकताएं सामान्य हैं।

## अनुष्ठानिक पूजा के लिए वस्तुएँ

- एक वेदी
- देवता या यंत्र, या दोनों के लिए एक आसन (आसन)
- देवता की एक छवि (मूर्ति) या एक यंत्र, या दोनों
- साधक के लिए एक आसन
- जल चढ़ाने के लिए सोने, चांदी या तांबे से बना पानी का बर्तन
- एक माला
- एक घंटी
- देवता को अर्पित करने के लिए सुगंध
- देवता के लिए कपड़ा
- देवता के लिए आभूषण

- फूल
- धूप
- भोजन के रूप में अर्पित करने के लिए किसी भी प्रकार की मिठाई
- चंदन का पेस्ट
- दही, शहद और क्रीम या घी का मिश्रण

साधक को किसी भी तरह का सिलवाया हुआ कपड़ा या सिला हुआ कपड़ा इस्तेमाल नहीं करना चाहिए। पीली, लाल या सफ़ेद धोती या साड़ी पहनने की सलाह दी जाती है। अगर कपड़े के रंग के बारे में कुछ नहीं बताया गया है, तो पीले कपड़े का इस्तेमाल सुरक्षित रूप से किया जा सकता है।

पूजा की शुरुआत शुद्धि से होनी चाहिए, जो शरीर में विद्युत-रासायनिक संतुलन बनाती है और इस प्रकार उसे पूजा के लिए तैयार करती है। सामान्यतः शुद्धि का अर्थ शरीर की सफाई है। यदि पाचन तंत्र और उदर का निचला भाग साफ नहीं है, तो साधना के प्रतिकूल प्रभाव हो सकते हैं। शुद्धि का अर्थ केवल स्नान करना या चेहरा, हाथ और पैर धोना नहीं है। शुद्धि पूर्ण रूप से शुद्धि है: उदर के निचले भाग और शरीर की, शरीर के विभिन्न मानसिक बिंदुओं की, पूजा स्थल (जिसमें फर्श पर और सभी दिशाओं में जल छिड़का जाता है) की और वेदी की शुद्धि। फिर साधक के लिए आसन है

शुद्धि मंत्र का जाप करके और वातावरण में अधिक प्राणिक नकारात्मक आयन उत्पन्न करने के लिए जल छिड़ककर, उसे नीचे रखकर शुद्ध किया जाता है। इसके बाद गणेश मंत्र का जाप किया जाता है। फिर साधक जिस देवता या देवी का आह्वान कर रहा है, उन्हें नमस्कार करने के लिए मंत्र का जाप करता है। फिर साधक "दसों दिशाओं की रक्षा" करता है, जिसे दिकबंधन कहते हैं । साधक बाएँ पैर से धरती पर तीन बार प्रहार करके, बीज मंत्र "फट" कहकर, ताली बजाकर, और उंगलियों को सिर के चारों ओर गोलाकार गति में घुमाते हुए दो बार चटकाकर ऐसा करता है।

इसके बाद साधक प्राणायाम करता है और शरीर के तत्वों की शुद्धि करता है। इसके बाद न्यास होता है। न्यास शब्द का अर्थ है "रखना"। दाहिने हाथ की उंगलियों और हथेली को शरीर के विभिन्न अंगों पर रखकर कुछ मंत्रों का उच्चारण किया जाता है। सबसे पहले ऋषि न्यास या उस ऋषि का आह्वान किया जाता है जिसने मंत्र का निर्माण किया था, फिर अंगन्यास (शरीर के अंग), करन्यास (उंगलियों के सिरे), हृदयन्यास (हृदय), पिलक्न्यास (मानसिक केंद्र), और बीजन्यास (गला, तीसरी आँख और सिर) - जिन्हें छह प्रकार के न्यास (खड़न्यास) के रूप में जाना जाता है। इसके बाद देवता या यंत्र के स्वरूप का ध्यान, फिर पंचोपचार, या पाँच (पंच) वस्तुओं (ओपचार) से की जाने वाली पूजा होती है:

1. गंध-गंध-पृथ्वी 2. नैवेद्य-स्वाद-जल 3. डुबकी-
दीपक-अग्नि 4. धूप-धूप-वायु 5. पुष्प-पुष्प-आकाश

इसके बाद मानस पूजा (मानसिक रूप से अर्पित की जाने वाली आहुति) और ध्यान की बारी आती है। इसके बाद विभिन्न नामों का जाप, मंत्र जप और अंत में कवच (कवच) का पाठ होता है, जो सुरक्षा प्रदान करता है। कवच को पूजा का सार माना जाता है; कवच के जाप के बिना पूजा का पूर्ण लाभ प्राप्त नहीं हो सकता।

पूजा की एक अन्य विधि षोडशोपचार है, या सोलह (षोडश) वस्तुओं (ओपबार) द्वारा की गई पूजा है:

1. स्वागत - मंत्र जप कर देवता का स्वागत करना 2. आसन - मंत्र बोलते हुए आसन देना 3.
पाद्य - मंत्र पढ़ते हुए देवता के चरण धोना

मंत्र

4. अर्घ्य - कच्चे चावल, फूल, चंदन का लेप, हल्दी को दूर्वा घास के साथ रोली के रूप में अर्पित करना 5.
आचमन - मंत्र पढ़ते हुए दो बार जल अर्पित करना 6. आचमन - मंत्र पढ़ते हुए
दो बार जल अर्पित करना

मंत्र

7. मधुपर्क - भगवान को एक कप दही में एक चम्मच शहद और एक चम्मच मलाई या घी मिलाकर अर्पित किया जाता है।

8. स्नान—देवता को स्नान कराया जाता है।
इसके बाद मुंह साफ किया जाता है और फिर स्नान कराया जाता है।
9. वासना - देवता को वस्त्र अर्पित किये जाते हैं।
10. आभरण - देवता को आभूषण अर्पित किये जाते हैं।
11. गंध - देवता को शरीर का अभिषेक करने के लिए सुगंध या चंदन का लेप चढ़ाया जाता है।

12. पुष्प—पुष्प अर्पित किया जाता है।
13. धूप—देवता को धूप अर्पित की जाती है।
14. देप—दीप की आहुति दी जाती है।
15. नैवेद्य - देवता को भोग लगाया जाता है।
16. वंदना—प्रार्थना की जाती है।

षोडशोपचार पूजन के पश्चात मानस पूजा ध्यान तथा मंत्र जप एवं कवच का भी यही क्रम किया जाता है।

यदि पूजा से पहले यंत्र बनाना हो, तो उसे शुद्धिकरण और दिक-बंधन के बाद ही बनाना चाहिए। पूजन के लिए यंत्र तांबे, चांदी या सोने (या इन तीनों के मिश्रण, जिसे त्रिलोह कहते हैं) पर बनाए जाने चाहिए या अनार के पेड़ की टहनी से बनी कलम से भोजपत्र पर अष्टगंध से लिखे जाने चाहिए। यदि यंत्र किसी शिल्पी द्वारा उत्कीर्ण किए जाने हों, तो उसे शुद्ध किया जाना चाहिए और फिर उसे शुद्ध किया जाना चाहिए।

यंत्र बनाने के बाद थाली उसे सौंप देनी चाहिए
अष्टगंध, या किसी भी निर्धारित स्याही के साथ, जो भिन्न हो सकती है
नौकरी और पूजा की प्रकृति के साथ।

यंत्र बन जाने के बाद उसकी पूजा करनी चाहिए, और
मंत्र का जाप करके देवता की ऊर्जा का आह्वान किया जाना चाहिए
प्राण प्रहिष्ठा के लिए. प्राण ही जीवन है, और प्रहिष्ठा है
"स्थापित करना"; इस प्रकार, प्राण प्रहिष्ठ जीवन को उसमें डाल रहा है
यंत्र—अर्थात देवता का आह्वान। प्राण प्रतिष्ठा से पहले
मंत्र, साधक को गणेश मंत्र का जाप करना चाहिए और
विघ्नहर्ता गणेश का ध्यान करें, ताकि सफलता प्राप्त हो
पूजा का फल। प्राणप्रतिष्ठा मंत्र होना चाहिए
इसके बाद पंचोपचार या षडशोपचार का पाठ किया जाता है
पूजा का उपयोग किया जा सकता है।

तालिका 12

पूजा के लिए यंत्रों की सामग्री

| यंत्र | सामग्री |
| --- | --- |
| काली यंत्र | ताँबा |
| तारा यंत्र | सन्टी की छाल या तांबे पर उत्कीर्ण प्लेट, या पिरामिड के रूप में गढ़ी गई |
| | अष्टगंध की स्याही |
| | शाखा की कलम |
| | अनार का पेड़ |
| षोडशी यंत्र | त्रिलोह (मिश्रण चांदी, तांबा, और सोना) |
| | कोई भी अर्ध-कीमती या बहुमूल्य पत्थर |
| | उत्कीर्णन से पहले, यंत्र को सिंदूर (पारा) से बनाया जाना ऑक्साइड) या कुमकुम (लाल मिट्टी का रंग) |
| भुवनेश्व यंत्र | त्रिलोह (मिश्रण चांदी, तांबा, और सोना) |
| भैरवी यंत्र | सन्टी छाल या तांबे की प्लेट |
| छिन्नमस्ता यंत्र | सन्टी छाल या तांबे की प्लेट |
| धूमावती यंत्र | सन्टी छाल या तांबे की प्लेट |
| बगला मुखी यंत्र | सोने की प्लेट, चांदी, तांबा, सन्टी छाल |
| मातंगी यंत्र | सन्टी छाल, तांबा, चांदी |

| कमला यंत्र | सोना, चांदी, तांबा, क्रिस्टल, सन्टी छाल |
| --- | --- |

रत्नों और ताबीजों का उपयोग भी पूजा में अतिरिक्त सहायता के रूप में और नकारात्मक ग्रहों के प्रभावों को ठीक करने के लिए निर्धारित किया गया है।

अगला खंड षोडशोपचार पूजा को दर्शाने के लिए गणेश पूजा का एक पूर्ण अनुष्ठानिक मॉडल प्रदान करता है।

भगवान गणेश की पूजा तांत्रिक साधना की अनूठी विशेषताओं में से एक है। गणेश की बाह्य छवि मनमोहक और आकर्षक है, हालाँकि तार्किक मन को स्वीकार्य नहीं है।

गणेश जी की पूजा करने से बायाँ गोलार्द्ध शांत होता है और पूजा बिना किसी बाधा के संपन्न हो पाती है। सबसे बड़ी बाधा हमारा अपना संदेह है, जो आस्था को कमज़ोर करता है और आध्यात्मिक विकास के मार्ग को अवरुद्ध करता है।

## भगवान गणेश की पूजा

### 1. ध्यान (आह्वाहन)

गजाननं भूतगणदिसेवितम्

कपित्त जम्बू फलचारु

भक्षणम

उमासुतं शोकविनाशकारकम

नमामि विघ्नेश्वर पादपंकजम।

मैं उन हाथी के समान मुख वाले, समस्त प्राणियों द्वारा पूजित, कैथ और जामुन का स्वाद लेने वाले, उमा के पुत्र, शोक के नाश करने वाले, सबके स्वामी गणेशजी के चरण कमलों को प्रणाम करता हूँ।

### 2. आवाहन (स्वागत: स्वागत)

अगुच्चा जगदाधर

सुरसुरवरार्चित

अनाथनाथ सर्वज्ञ गीरवण

परिपूजित.

कृपया पधारें। देवताओं और दानवों दोनों द्वारा पूजित, असहायों के स्वामी, सर्वज्ञ, देवताओं द्वारा विशेष रूप से पूजित, तथा सम्पूर्ण आधार।

ब्रह्मांड।

## 3. आसन (आसन)

स्वर्णसिंहासनं दिव्यम्

नौरत्नसमन्वततम।

समर्पितम माया देव तत्र त्वम्

समुपविश.

मैं आपको अनेक रत्नजटित सिंहासन भेंट करता हूँ। कृपया इस पर विराजमान हों।

## 4. पाद्य (पैर धोने का पानी)

देवदेवेश सर्वेश सर्वतीर्थहरिताम् जलम्।

पद्यम ग्निहान गणप

गंधपुष्पपक्ष—तैर्युतम।

हे देवों के देव, सबके स्वामी गणेशजी! कृपया विभिन्न स्थानों से लाए गए, सुगंधित द्रव्यों, अक्षत और पुष्पों से मिश्रित पादप्रक्षालन जल को स्वीकार करें।

## 5. अर्घ्य (अर्पण)

प्रवालमुक्तापहायापूग्रतं.

तंबूल. जंबूनदमाष्टा गंधम।

पुष्पाक्षतायुक्तमामो—

घहाशाक्ते दत्तं मयार्घ्यम्।

SAFALIEEKURUSWA.

कृपया मोती, मूंगा, रत्न, स्वर्ण सुपारी, पान (पान के पत्ते और अखरोट से बना), सुगंधित वस्तुएं, पुष्प और अक्षत से भरा अर्घ्य जल स्वीकार करें।

## 6. अचंतन (सफाई)

गंगादिसेर्वा तीर्थेब्यः प्रार्थितं तोया मुत्तमम्।

कर्पूरैल लवंगदि वसितम् स्वेकुरु प्रभो।

कृपया गंगा और सभी पवित्र स्थानों से लाए गए जल को स्वीकार करें, जो कपूर, सफेद इलायची और लौंग से सुगंधित हो।

## 7. तैला (तेल से अभिषेक)

चंपकशोक बकुलमालति मल्लि कादिभिः।

वसितम् सिंहधा हेतुम तैलमचारु प्रागृह्यतम।

कृपया अभिषेक के लिए चम्पा, अशोक, चमेली और बेला मौलश्री के फूलों से सुगंधित तेल स्वीकार करें।

## 8. दुग्ध स्नान (दूध स्नान)

कामधेनु सौमदभुतं सर्वेषाम्

जीवनः परम।

पवनं यज्ञ हेतुं ते पयः

स्नानार्थमर्पितम्।

कृपया स्नान के लिए दूध स्वीकार करें। यह कामधेनु (स्वर्गीय गाय) द्वारा उत्पन्न, सभी को जीवन देने वाला, तथा यज्ञों के लिए भगवान द्वारा शुद्ध करने वाले के रूप में बनाया गया है।

## 9. दधिस्नम (दही स्नान)

धेनुदुग्धा संभूतं शुद्धं सर्वगतं प्रथमम्।

मयनितं दधिवरं स्नानार्थं प्रतिगृह्यतम।

कृपया स्नान के लिए गाय के दूध से तैयार किया गया दही स्वीकार करें, जो सभी को पसंद है।

## 10. घृत स्नान (घी स्नान)

नवनीत समुत्पन्नं सर्व संतोष बवणं।

यथंगम देवता हराम घृतं श्रतुम समर्पितम्।

कृपया देवताओं के सम्पूर्ण आहार, सर्वतोन्मुखी एवं सम्पूर्ण मक्खन से तैयार किया हुआ घी स्नान के लिए स्वीकार करें।

## 11. मधुस्नान (शहद स्नान)

रक्तसारघ संभोतम सर्व

तेजोविवरधनम्।

सर्व पुष्टिकरम देव मधु

स्नानार्थमर्पितम्।

कृपया स्नान के लिए लाल मधुमक्खियों द्वारा तैयार किया गया शहद स्वीकार करें जो चुस्ती-फुर्ती बढ़ाता है और ऊर्जा देता है।

## 12. शरकरस्नान (चीनी स्नान)

इक्षुसार समुद्भूतं शार्करम सुमन हे राम।

MALAPHARINIM SNATUM GRIHAN tuam mayarpitam.

कृपया उस उत्तम चीनी को स्वीकार करें जो गन्ने के अर्क से तैयार की गई है और गंदगी को दूर करती है।

## 13. गुड़ स्नान

सर्वमाधुर्य ता हेतुस् स्वदुस्सर्व प्रत्यमकारः।

पुष्टिकृत स्नातुमनित् इक्षुसुरभावो गुदाः।

मैं स्नान के लिए गुड़ [अपरिष्कृत ताड़ या गन्ने की चीनी] लाया हूँ, जो समस्त मधुरता का कारण है, सबको प्रिय है, शक्ति देने वाला है, स्वादिष्ट है और गन्ने का रस है।

## 14. मधुपर्क (मीठा प्रसाद)

कांसये कांसयेन पिहितोदाधिमाध्व ज्या पूरितः।

मधुपरको मयनीतः पुजार्थं प्रतिगृह्ज्ञताम्।

कृपया मधुपर्क को भेंट के लिए स्वीकार करें, जो कांसे के ढक्कन से ढके हुए कांसे के बर्तन में दही, शहद और घी के साथ मिश्रित है।

## 15. शुद्धोदक स्नान (स्नान के लिए साफ पानी)

सर्वतीर्थहृतं तोयं माया प्रार्थनाय विभो।

सुवासितम् गृहनेदम समकं स्नातुम सुरेश्वर।

कृपया स्नान के लिए सभी पवित्र स्थानों से लाया गया सुगंधित जल स्वीकार करें।

## 16. वासना (वस्त्र)

रक्तवस्त्र युग्म देव लोकलाज निवारणम्।

अनर्घ्यमति सूक्ष्मं च गृहाणेदं मयार्पितम्।

कृपया दो लाल वस्त्र स्वीकार करें, जो मूल्यवान और उत्तम हैं तथा लज्जा दूर करने वाले हैं।

## 17. उपवीत (पवित्र धागा)

रजतम् ब्रह्मसूत्रं कंचन रक्त संयुतम।

भक्त्योपापदीतम देव गृहं परमेश्वर

कृपया चांदी के साथ-साथ सोने और लाल रंग का पवित्र धागा भी स्वीकार करें।

## 18. भूषण (आभरण: आभूषण)

अनेकरत्न युक्तानि भूषणानि बहुओनिचा।

तत्तदंगे कंचनानि योजयामि तवग्याया।

मैं तुम्हें विभिन्न अंगों पर पहनने के लिए रत्नजड़ित स्वर्ण आभूषण भेंट करता हूँ।

## 19. गंध (चप्पल)

आस्था संयुक्तं रक्त चन्दनमुत्तमम्।

द्वादशंगेषु देव लेप्यामि कृपाम कुरु।

कृपया अष्टगंध से मिश्रित लाल चंदन स्वीकार करें। मैं इससे आपके शरीर के बारह बिंदुओं का अभिषेक करता हूँ: सिर के ऊपर, पीनियल ग्रंथि, आँखें, नासिका, कान, कंठ, गर्दन का पिछला भाग, हृदय, नाभि, भुजाएँ, कलाइयाँ और मेरुदंड।

## 20. अक्षत (छिड़कने के लिए चावल)

रक्त चंदन मिश्रण स्टाण्डुलस तिलकोपरी।

शोभायै सम्प्रदास्यामि गृहं परमेश्वर।

सुंदरता के लिए लाल चंदन के साथ मिश्रित अखंडित चावल और तिल स्वीकार करें।

## 21. पुष्पा (फूल)

पातालम कर्णिकारम-चा

बन्धुकाम रक्त पंकजम.

मोगरम मालती पुष्पम

गृहण सुमनोहरम्।

कृपया कनेर, दुपहरिया, गुलाबी कमल, बेला और चमेली के गुलाब के सुन्दर पुष्प स्वीकार करें।

## 22. धूप

दासंग गुग्गुलम धूपम सर्व सं-गन्ध्य कारकम्।

सर्व पापा क्षयं कर्म त्वं गृहं मयार्पितम्।

कृपया पापों को धोने वाली गुग्गुल धूप के साथ दस सुगंधित वस्तुओं की धूप स्वीकार करें ।

## 23. डिप (दीपक)

सर्वज्ञ सर्व लोकेश

तमोनाशन—उत्तमम्।

गृहण मंगलम दीप देव देव

नमस्ते.

मैं आपको प्रणाम करता हूँ। हे अंधकार को दूर करने वाले, सर्वज्ञ और जगत के स्वामी, कृपया दीपक को स्वीकार करें।

## 24. नैवेद्य (भोजन)

नाना व्यंजन शोभद्ध्यं शल्योदना-मनुत्तमम्।

दधि दुग्धाघृतै रयुक्तम्

लवंगैला समन्वयम्.

मरीचिकुर्ण सहित क्वथिका

वातकण्वितम्।

राजिकाधान्य संयुक्तम्स

मेथिपिष्टम सताक्रकम।

हिंगु जिरका कुष्माण्डम मरीचि

मशपिश्ताकैह.

सम्पादितैः सुपाक्वेशश्च

भरजितैर वताकैरतम.

मोदकपूप लड्डू शशकुली

मंदकदिभिः।

परपतै रपि संयुक तम नप/एद्यम

अमृतावनीतम।

हरिद्र हिंगु लवण सहितम्

सूपुत्तमम.

ससामुद्रं गृहनेदम भोजनम् कुरु सदाराम।

कृपया भोजन स्वीकार करें—खीर (दूध और चावल), चीनी, चावल, दही, दूध, घी; लौंग, इलायची और मिर्च से बनी कढ़ी (छाछ से बना गाढ़ा सूप); वै (तोरिया), धनिया, मेथी , हींग, जीरा, मिर्च, लौकी और उड़द की चटनी से बनी बटिका ; मोदक (चने के आटे से बनी मीठी गोलियां), पूड़ा, लड्डू, पूरी, मठ्ठा , पापड़ और स्वादिष्ट पदार्थ; हल्दी, हींग, नमक और समुद्री नमक से बनी दालें। कृपया इन सब चीजों को स्वीकार करें।

आचमन—सुत्रापति कारकं तोयं सुगंधं च पिबेच्छया।

त्वयि त्रिपल जगत्तृप्तम् नित्य ए तृप्ते महात्मनि उत्तरापोषनार्थम् ते ददामि तोयम् सुवासितम्। मुख पानी

विशुद्ध्यर्थं पुनस तोयं ददामि।

कृपया सुगंधित जल पिएँ, जो सर्वतोन्मुखी हो। जब आप तृप्त होते हैं तो सारा संसार तृप्त हो जाता है।

## 25. फल

दादीमन. मधुरं निम्बु जाम्बवम्र पनासादिकम्।

द्राक्षा रम्भफलं पक्वम

करकण्डूह खरजूरम फलम.

नारिकेलम च नर्तंगम अंजिरम जंबीराम तथा।

उर्वारुकं च देवेश फाईन्येतानि गृह्यतम।

हे देवों के स्वामी, कृपया इन फलों को स्वीकार करें - अनार, मीठा नींबू, नींबू, जामुन, आम, कटहल, अंगूर, अच्छी तरह पके केले, बेर, खजूर, नारियल, संतरे, अंजीर, नींबू और कस्तूरी फल ।

## 26. आचमन और करोद्वर्तम (जल और चूर्ण)। हाथ धोने के लिए)

आचमन- मुखपाणि विशुद्ध्यर्थम्।

PUNASTOYAM DADAMI TE. GRIHAN

चन्दन चारु करणगोदवर्तनम्

शुभम। नाना परिमल द्रव्यैर

निर्मितं चूर्णमुत्तमम्।

सुगन्धि नानकम पुण्यगन्धि चारु प्रागृह्यतम।

मैं तुम्हें फिर से हाथ धोने के लिए जल देता हूँ। कृपया अपने हाथ मलने के लिए चंदन का लेप और सुगंधित चूर्ण स्वीकार करें।

## 27. सिंदूर (सिंदूर, मरकरी ऑक्साइड)

चारु शालूर संभूतं वंशसार समुद्भवम्

सीमांत भूषणं चूर्णं लक्ष्य रंजीतमस्तुते।

बांस (बांस) से प्राप्त शालूर और कैल्शियम (बंस लोचरी) तथा लाख से निर्मित। कृपया इस लाल लेप को अपने मस्तक पर ग्रहण करें।

## 28. ताम्बूल (पान का पत्ता)

सचन्द्र पूग चूर्णध्याम

खाद्य खादिर संयुतम

ELALAVANG SAMMISHRAM

ताम्बूलं केशरणवितम्।

कृपया कपूर, सुपारी पाउडर, कत्था (छाल का अर्क), सफेद इलायची, लौंग और केसर से भरा हुआ पान स्वीकार करें ।

## 29. द्रव्य (सिक्का भेंट करना)

NYUNATIRIKTA PUJAYAH SAMPURNA

फलहेतवे दक्षिणम्

काञ्चनिम् देव स्थाप्यामि तवग्रतः।

मैं तुम्हें यह स्वर्ण मुद्रा भेंट करता हूँ, ताकि पूजा में जो कुछ भी छूट गया है, वह पूरा हो सके।

## 30. माला

सीतपीतैष्ठा रक्तैर जलजै कसुमैः शुभैः।

गृहीतम सुन्दरं मला गृहं परमेश्वर।

कृपया सफेद, पीले, गुलाबी और लाल कमल तथा अन्य पुष्पों से निर्मित सुन्दर माला स्वीकार करें।

## 31. दूर्वा (एक प्रकार की घास)

हरितः श्वेतवर्णा वा पंच त्रिपात्रा

संयुता दूर्वांकुरा

माया दत्त एकविंशति सम्मतः।

मैं आपके समक्ष दो या तीन पत्तियों वाली दुर्वा घास के इक्कीस गुच्छे प्रस्तुत करता हूँ।

## 32. प्रदक्षिणा (मूर्ति या भगवान के चारों ओर घूमना)

एकेविंशान्तिसंख्याकाः कूर्यं देव प्रदक्षिणः।

पदे पदे ते देवेश नाश्यौतु पटकानि मे।

मैं आपकी इक्कीस परिक्रमा करता हूँ। कृपया हर कदम पर मेरे पापों को धो दीजिये।

## 33. अरार्तिकम (कई बत्तियों वाला दीपक)

औदुम्बरे राजते वा कंस्ये कंचन संभवे। पात्रो प्रकल्पितं दीपं गृहं चक्षुरार्पकम्।

पंचरातिर पंचदीपैरदीपितम परमेश्वर,

चारुचंद्रनिभं दीपं गृहं विच्छिवरणम्। यथास्य

नक्षयते बश्म तथा पापं विनाशाय।

कृपया पाँच बत्तियों से तैयार , चाँदी, काँसे या सोने के पात्र में रखे, आँखों को ज्योति देने वाले, गूलर पर रखे हुए दीपक को स्वीकार करें । ये पाँचों दीपक चन्द्रमा के समान हैं, जो कष्टों का नाश करते हैं। इसकी राख का स्पर्श करते ही कृपया मेरे पापों का नाश करें।

इस षोडशोपचार पूजन के बाद न्यास की तांत्रिक पूजा होती है, और अंत में प्रार्थना, ध्यान और जप होता है। तांत्रिक पूजा कवच पाठ के साथ समाप्त होती है।

# फ़ुटनोट

अध्याय एक

## तंत्र क्या है ?

1. कार्ल सागन, कॉसमॉस (न्यूयॉर्क: बैलेंटाइन, 1985), 276-
277.
2. लामा अनागारिका गोविंदा, द वे ऑफ द व्हाइट क्लाउड्स: ए बुद्धिस्ट पिलग्रिम इन तिब्बत (बोल्डर: शम्भाला, 1966)।
3. उपरोक्त.
4. स्वामी राजेश्वरानंद, इस प्रकार बोले रमण (मद्रास: वेल्डन प्रेस, 1985).
5. आर. टैगोर, गीतांजलि (न्यूयॉर्क: मैकमिलन, 1971).
6. अधिक जानकारी के लिए, हरीश जौहरी, धनवान-तारी देखें (सैन फ्रांसिस्को: रैम्स हेड, 1974).

# लेखक के बारे में

हरीश जौहरी (1934-1999) एक प्रतिष्ठित उत्तर भारतीय लेखक, तांत्रिक विद्वान, कवि, संगीतकार, कलाकार और रत्न विशेषज्ञ थे, जिनके पास दर्शन और साहित्य में डिग्री थी और उन्होंने अपनी मातृभूमि की संस्कृति को पश्चिम में पेश करना अपना जीवन का कार्य बना लिया था।

# आंतरिक परंपराओं के बारे में • भालू & कंपनी

1975 में स्थापित, इनर ट्रेडिशन्स स्वदेशी संस्कृतियों, सनातन दर्शन, दूरदर्शी कला, पूर्व और पश्चिम की आध्यात्मिक परंपराओं, कामुकता, समग्र स्वास्थ्य और उपचार, आत्म-विकास, साथ ही जातीय संगीत और ध्यान के लिए संगत की रिकॉर्डिंग पर पुस्तकों का एक अग्रणी प्रकाशक है।

जुलाई 2000 में, बेयर एंड कंपनी इनर ट्रेडिशन्स के साथ जुड़ गई और सांता फ़े, न्यू मैक्सिको, जहाँ इसकी स्थापना 1980 में हुई थी, से रोचेस्टर, वर्मोंट चली गई। इनर ट्रेडिशन्स • बेयर एंड कंपनी के ग्यारह प्रकाशन हैं: इनर ट्रेडिशन्स, बेयर एंड कंपनी, हीलिंग आर्ट्स प्रेस, डेस्टिनी बुक्स, पार्क स्ट्रीट प्रेस, बिंदु बुक्स, बेयर क्यूब बुक्स, डेस्टिनी रिकॉर्डिंग्स, डेस्टिनी ऑडियो एडिशन्स, इनर ट्रेडिशन्स एन एस्पाफिओल, और इनर ट्रेडिशन्स इंडिया।

अधिक जानकारी के लिए या प्रिंट और ईबुक प्रारूप में हमारे एक हजार से अधिक शीर्षकों को ब्राउज़ करने के लिए, www.InnerTraditions.com पर जाएं।

विशेष ऑफर और केवल सदस्यों के लिए छूट प्राप्त करने के लिए इनर ट्रेडिशन्स समुदाय का हिस्सा बनें।

संबंधित रुचि की पुस्तकें

चक्रों

परिवर्तन के ऊर्जा केंद्र, हरीश जौहरी द्वारा

कुंडलिनी

आंतरिक ऊर्जा का जागरण, अजीत मुखर्जी द्वारा

तंत्र की महान पुस्तक

क्लासिक भारतीय ग्रंथों से अनुवाद और चित्र

इंद्र सिन्हा द्वारा संपादित

हिमालय में शमनवाद और तंत्र क्रिश्चियन रैत्श, क्लाउडिया मुलर-एबेलिंग, सुरेंद्र द्वारा

बहादुर शाही

सुगंधित उद्यान

सर रिचर्ड बर्टन द्वारा अनुवादित

भारत की अनुष्ठानिक कला अजीत मुखर्जी

द्वारा

पवित्र कामुकता का विश्वकोश

कामोत्तेजक और परमानंद से लेकर योनि उपासना और जैप-लाम योग तक

रुफ़स सी. कैम्पहौसेन द्वारा

योनि रुफ़स सी.

कैम्पहौसेन द्वारा महिला रचनात्मक शक्ति का पवित्र प्रतीक

सचित्र कामसूत्र • अनंग-रंगा •
सुगंधित उद्यान

सर रिचर्ड बर्टन और एफएफ अर्बुथनोट द्वारा अनुवादित

संपूर्ण कामसूत्र

क्लासिक का पहला संपूर्ण आधुनिक अनुवाद
भारतीय पाठ

एलेन डेनियलौ द्वारा अनुवादित

यौन रहस्य: बीसवीं वर्षगांठ संस्करण
निक डगलस और पेनी स्लिंगर द्वारा

द अल्केमी ऑफ एक्स्टसी

भारत और पाकिस्तान के चित्रों में कामुक भावनाएँ
निक डगलस
और पेनी स्लिंगर द्वारा नेपाल

इच्छा

डैनियल ओडियर द्वारा जागृति का तांत्रिक मार्ग

तांत्रिक खोज

परम प्रेम से मुलाकात

डैनियल ओडियर द्वारा

इरोस, चेतना और कुंडलिनी

तांत्रिक ब्रह्मचर्य के माध्यम से कामुकता को गहरा करना और
आध्यात्मिक अंतरंगता